DOCUMENT RESUME

ED 392 300 FL 801 060

AUTHOR Ruiz, Mercedes M., Ed.; Pavon, Elena S., Ed.
TITLE Manual de Cocina y Nutricion (Handbook on Cooking and Nutrition).
INSTITUTION Instituto Nacional para la Educacion de los Adultos, Mexico City (Mexico).
PUB DATE 88
NOTE 118p.; For related documents, see FL 801 047-068.
PUB TYPE Guides - Classroom Use - Instructional Materials (For Learner) (051)
LANGUAGE Spanish

EDRS PRICE MF01/PC05 Plus Postage.
DESCRIPTORS Adult Basic Education; Adult Students; *Cooking Instruction; Food; Foreign Countries; *Functional Literacy; *Home Economics; Instructional Materials; *Nutrition Instruction; Spanish Speaking; Textbook Content
IDENTIFIERS *Mexico

ABSTRACT

This manual is part of a Mexican series of instructional materials designed for Spanish speaking adults who are in the process of becoming literate or have recently become literate in their native language. Its objective is to strengthen reading and writing skills while teaching basic nutrition and food preparation techniques. The manual provides recipes and describes how to prepare nutritional foods. Subjects discussed include the definition of nutrition and good foods to eat, such as chick peas and lentils, cereals, corn, rice, pastas, meat, fish, chicken, eggs, green vegetables, and fruits. (Adjunct ERIC Clearinghouse for ESL Literacy Education) (CK)

**********
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
**********

ED 392 300

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos

# Manual de Cocina y Nutrición

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Marta Sanchez Soler
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)"

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
☒ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

FL801060

BEST COPY AVAILABLE

sep

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos

Dirección de Educación Comunitaria

# Manual de Cocina y Nutrición

©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, 1988.

Manual de Cocina y Nutrición

Nota:

Este es un manual dirigido a personas recien alfabetizadas. Su objetivo es el fortalecimiento de la lectura, la escritura y el cálculo básico a través del conocimiento y la práctica de los contenidos que aquí se presentan.

BEST COPY AVAILABLE

El Instituto Nacional para la Educación de los Adultos agradece la colaboración de:

**Contenido Técnico**
Sra. Chepina Peralta
**Redacción**
Mercedes Ruiz M. y Ma. Elena Pavón S.
**Diseño e ilustración**
Jose Manuel Hernández V.

# Indice


| | | |
|---|---|---|
| Introducción | | 7 |
| Unidad 1. | ¿Qué es la nutrición?<br>Medidas<br>Recomendaciones generales | 9 |
| Unidad 2. | Las leguminosas<br>El frijol<br>El garbanzo y las lentejas<br>Habas secas y papas<br>La soya | 17 |
| Unidad 3. | Los cereales<br>El maíz<br>El arroz<br>La avena<br>El trigo y las pastas | 41 |
| Unidad 4. | Las carnes<br>El pescado<br>El cerdo<br>El pollo<br>Animales del campo | 77 |
| Unidad 5. | El huevo | 101 |
| Unidad 6. | Las verduras | 109 |
| Unidad 7. | Las frutas | 119 |
| Glosario | | 125 |
| Referencias bibliográficas | | 126 |

# Introducción

En este manual conoceremos los alimentos que necesita nuestro cuerpo para estar sano y la forma en que debemos prepararlos.

Aprenderemos a aprovechar los diferentes alimentos que hay en el lugar donde vivimos.

También practicaremos la lectura, la escritura y el cálculo básico.

Lo felicitamos por seguir con nosotros.

# Unidad I

¿Qué es la nutrición?
Medidas
Recomendaciones generales



9

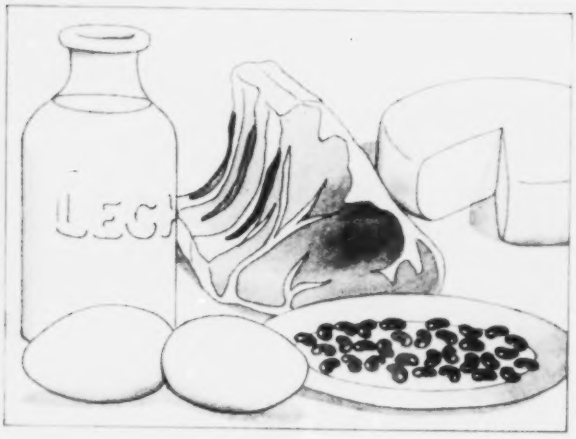
# Unidad 1

## ¿Qué es la nutrición?

El trabajo en las comunidades exige todas nuestras fuerzas y energías.
El cultivo de la tierra, el cuidado de los animales, la ordeña, la preparación del queso y del pan, el quehacer de la casa, son trabajos que exigen de nosotros bastante esfuerzo.
Para que podamos realizar bien esas tareas, necesitamos una buena alimentación.
Al estudio de los alimentos se le llama **nutrición**.
Las sustancias que contienen los alimentos se llaman **nutrimentos**.
Unos alimentos, por las sustancias o nutrimentos que contienen, nos dan **energía** para trabajar, para jugar, para caminar. Estos alimentos, son todas las semillas como el frijol, los garbanzos, las habas secas, las lentejas, el frijol de soya, el maíz, la avena y el trigo.
Las grasas, el azúcar, la miel y el piloncillo, también nos dan **energía**.

Otros alimentos tienen sustancias que fortalecen los huesos y los músculos del cuerpo, del cerebro y de todos los órganos que tenemos dentro. Estas sustancias se llaman **proteínas**.

Los alimentos que nos dan proteínas son: el frijol, el garbanzo, las habas, las lentejas y el frijol de soya. Además, la carne de todos los animales, la leche y sus derivados como el queso, el yogur, el jocoque y también los huevos.




Por último, hay otros alimentos que nos sirven para que todas las funciones del cuerpo se hagan bien.
Estos alimentos, que son todas las frutas y las verduras, son muy sabrosos; las sustancias o nutrimentos que nos dan se llaman **vitaminas** y **minerales**.

Ahora ya sabemos que, para que nuestro cuerpo reciba todas las sustancias para estar sano, tenemos que comer:

alimentos que nos dan energía
alimentos que fortalecen nuestro cuerpo
alimentos que nos sirven para que las funciones de nuestro cuerpo se hagan bien

En cada receta de este manual vamos a descubrir las sustancias o nutrimentos que contiene cada alimento. Verá qué fácil es tener una buena alimentación.
En el lugar donde vivimos se pueden encontrar muchos de los alimentos que podemos combinar para preparar una rica comida.

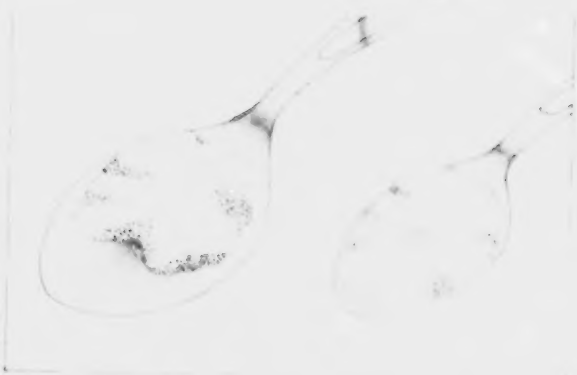
¡ Qué sabroso !

# Medidas

Para preparar cualquier alimento de los que vienen en este manual, es necesario medir la cantidad que se necesita en cada receta.
Algunas medidas ya son conocidas por nosotros, como el kilo o el litro.

También se utiliza como medida una taza; escoja entre sus trastes una taza o jarrito en que quepa un cuarto de litro.
Use siempre la misma taza o jarro para medir todos los ingredientes y sus recetas le quedarán bien.

La cucharada es otra medida que se utiliza, use una cuchara de las que le sirven para comer sopa o caldo.



Cuando digamos cucharadita, mida media cucharada.
Utilice siempre la misma cuchara para medir los ingredientes.

## Recomendaciones generales

Ningún alimento hace daño al organismo si está en buenas condiciones y si se prepara con limpieza. Por eso es necesario:

Lavarse las manos antes de comer o de preparar cualquier alimento.

Si tiene el pelo largo, recogerlo hacia atrás cuando vaya a guisar, para que no caigan cabellos dentro de la comida.

Conservar siempre la basura en recipientes tapados y lejos de los alimentos.

No dejar que los animales domésticos entren a la cocina, ni donde usted come sus alimentos.

Conservar siempre los alimentos tapados para que no les caiga polvo o se paren insectos encima.

**Responda las siguientes preguntas:**

1.- ¿Por qué es necesario aprender más sobre nutrición?

_____

2.- ¿Qué podemos hacer para preparar nuestros alimentos con más limpieza?

_____

3.- ¿Cuáles son los alimentos que su familia come más seguido?

_____

4.- Si en una taza cabe un cuarto de litro, ¿cuánto líquido cabrá en tres tazas?

_____

# Unidad 2

## Las leguminosas

El frijol
El garbanzo y las lentejas
Habas secas y papas
La soya

# Unidad 2

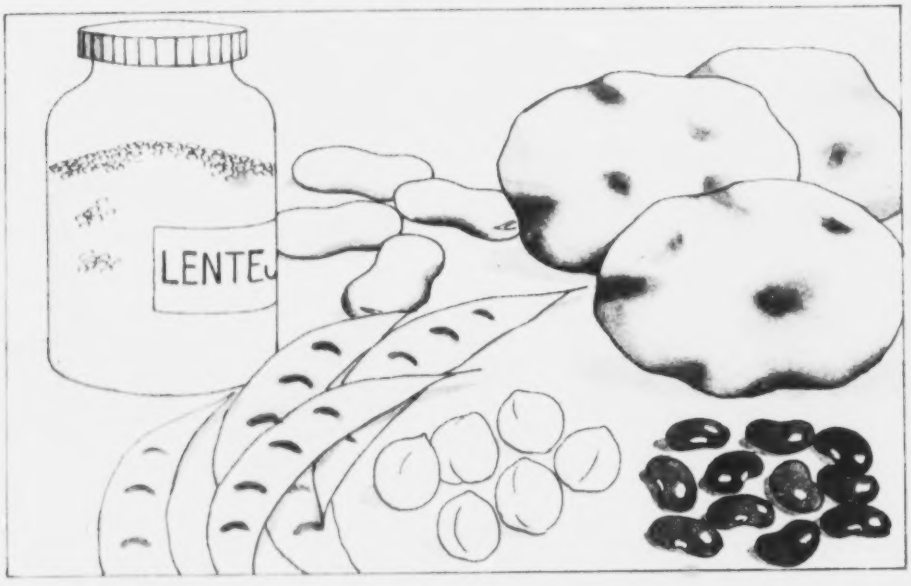
## Las leguminosas

Las leguminosas son las semillas secas que crecen dentro de vainas como el frijol, las alubias, los garbanzos, las lentejas, las habas, el frijol de soya y los chícharos.

Pertenecen al grupo de alimentos que fortalecen el organismo y nos dan energía.

Por eso es recomendable comerlos siempre. Unos días frijol, otro días garbanzos, o lentejas.

Se deben combinar con otros alimentos, por ejemplo, garbanzos con arroz, habas con pan, frijol con tortillas, frijol con arroz, avena con lentejas; así tendremos una alimentación más completa.



## Forma de cocer las leguminosas

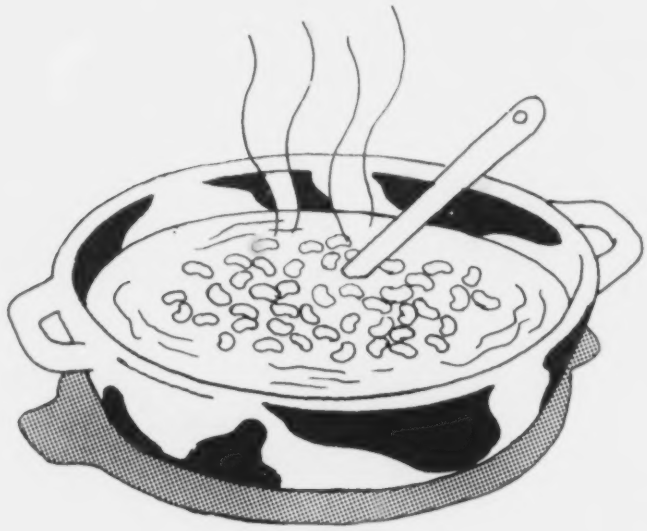
1. Hay que limpiarlas de basura, piedras y quitar las semillas estropeadas.
2. Lavarlas con agua limpia y ponerlas a remojar toda la noche, también en agua limpia.
3. Tirar el agua en que se remojaron y ponerlas a cocer con agua nueva.

## El frijol

El frijol pertenece al grupo de leguminosas que dan proteínas y energía al cuerpo.

Vamos a aprender tres formas diferentes de preparar una alimentación completa con frijoles:

cazuela de frijoles con nopales.
frijoles puercos
rollo de frijoles



# Cazuela de frijoles con nopales

(Para 6 personas)

**Qué necesitamos**

4 tazas de frijol cocido
4 nopales limpios partidos en pedazos pequeños
1 cebolla grande partida en trozos
3 dientes de ajo
2 chiles anchos sin semillas partidos en trozos pequeños
1 bistec de res partido en trozos
4 cucharadas rasas de manteca para freír
sal al gusto

**Cómo hacerla**

Ponga en la lumbre una cazuela con la manteca. Cuando esté caliente vacíe la cebolla, los ajos, los nopales y los chiles.
Déjelos freír 5 minutos moviendo de vez en cuando, agregue el bistec y la sal.
Siga moviendo y déjelos cocinar unos 10 minutos más.
Agregue los frijoles, tape la cazuela y deje que hiervan 15 minutos más a fuego suave.
Le va a gustar mucho.
Sírvala con tortillas calientes y una fruta.

También puede hacer agua fresca con fruta, en este recetario encontrará ideas para prepararla.

# Frijoles puercos

(Para 6 personas)

**Qué necesitamos**

- 1/4 de kilo de frijoles crudos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo grande
- 1 cucharada rasa de manteca
- 100 gramos de chicharrón partido en trozos
- 1/4 de kilo de carne de cerdo cocida o longaniza partida en trozos
- 2 ó 3 chiles serranos lavados y picados finamente
- 3 ó 4 ramitas de cilantro lavado y picado finamente

**Cómo hacerlos**

Limpie y lave los frijoles, póngalos a remojar en agua toda la noche.
Tire el agua en que se remojaron, póngalos a cocer en agua nueva con el ajo, media cebolla y la manteca.
Cuézalos hasta que estén suaves, deben quedar caldosos.
Agregue el chicharrón y la carne de cerdo con su caldo, o bien la longaniza.
Déjelos hervir hasta que suavice el chicharrón, ponga sal al gusto.
Agregue el cilantro, la otra media cebolla picada y el chile.

Sírvalos enseguida con tortillas calientes y alguna fruta fresca.

# Rollo de frijoles

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

| | |
|---|---|
| 3 ó 4 | tazas de frijoles cocidos |
| 3 | cucharadas de manteca |
| 1/2 | cebolla picada finamente |
| 4 ó 5 | cucharadas de queso rallado o desmenuzado |
| 3 | tortillas doradas partidas en 4 partes |

## Cómo hacerlo

Fría los frijoles en la manteca junto con la cebolla y macháquelos bien, deben quedar hechos una pasta.
Sobre un paño limpio y húmedo extienda los frijoles en forma de rectángulo.
Sobre los frijoles extienda el relleno.
Enrolle los frijoles ayudándose con la manta y coloque el rollo sobre un plato grande.
Puede bañar el rollo con alguna salsa o con crema y espolvorearlo con queso rallado, encájele pedazos de tortilla dorada.
Alrededor del rollo ponga alguna verdura como col, lechuga rebanada o berros, adórnela con rabanitos o ruedas de jitomate.
Puede servirlo con más tortillas.

## Relleno

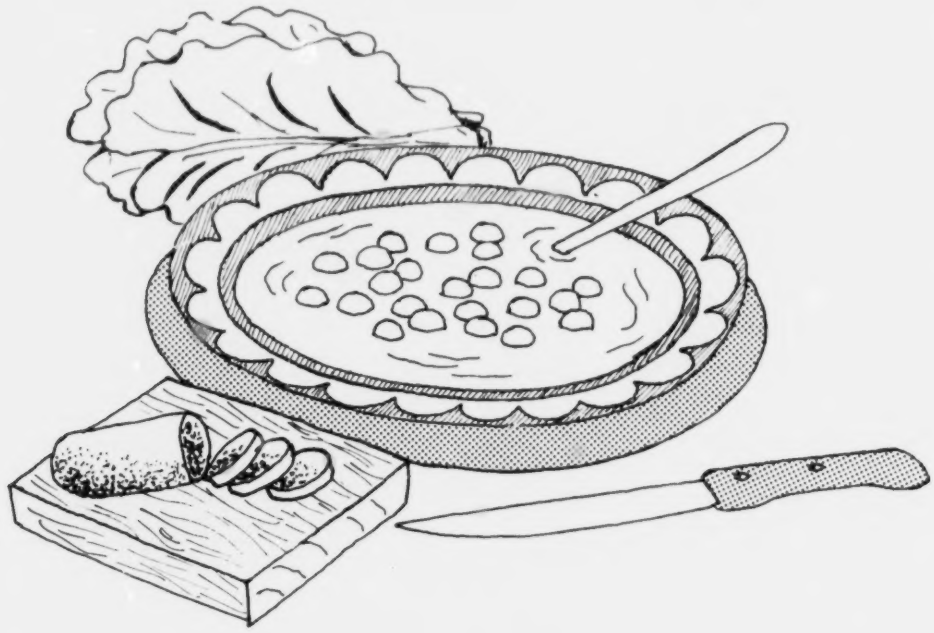
Para el relleno puede usar cualesquiera de los siguientes alimentos: carne de puerco guisada y deshebrada, o carne de pollo cocida y deshebrada, o chicharrón desmenuzado, longaniza frita y desmenuzada, sardinas o cualquier sobrante de carne.

# El garbanzo y las lentejas

El garbanzo y las lentejas pertenecen también al grupo de las leguminosas.

Vamos a aprender tres formas diferentes de preparar sabrosos guisos con garbanzos y lentejas:

atole de garbanzo
garbanzos con chorizo y acelgas
lentejas con plátano macho



# Atole de garbanzo

(Para 6 personas)

**Qué necesitamos**

1/4 de kilo de garbanzos
piloncillo al gusto
1 raja de canela

**Cómo hacerlo**

Limpie y lave los garbanzos.
Remójelos en agua limpia por 12 horas.
Tire esa agua y póngalos a cocer en un litro de agua limpia, hasta que estén suaves.
Muélalos y cuélelos, agregue el agua necesaria para hacer un atole no muy espeso.
Póngalo en la lumbre con la canela y el piloncillo partido en trocitos.
Revuélvalo con una cuchara para que se desbarate el piloncillo.
No lo deje hervir mucho tiempo.
Si quiere, le puede agregar un poco de leche cuando le ponga el piloncillo.
Para el desayuno o cena acompáñelo con una fruta o algo de pan o tortillas.

¡ Es muy sabroso y nutritivo !

# Garbanzos con chorizo y acelgas

(Para 6 personas)

### Qué necesitamos

2 tazas de garbanzos
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
2 jitomates
1/4 de kilo de chorizo en rebanadas
1/2 kilo aproximadamente de acelgas o verdolagas, lavadas y partidas
sal al gusto
2 cucharadas de aceite o manteca

### Cómo hacerlos

Limpie y remoje en agua limpia los garbanzos toda la noche. Tire el agua y cuézalos con agua limpia, junto con un ajo, media cebolla y el laurel.
Ase la otra media cebolla, un ajo y los jitomates. Muélalos todos juntos.
Fría en la manteca el chorizo, agregue el jitomate molido y la sal, déjelos sazonar 5 minutos.
Agregue los garbanzos cocidos y las acelgas, revuelva todo y déjelo en la lumbre hasta que las acelgas se cuezan.

### Variantes

Puede hacer este mismo guiso con frijoles o lentejas y en lugar de chorizo usar trocitos de carne cocida de pollo, de res o de cerdo.
Si lo sirve con tortillas y una fruta o agua fresca, ya tiene una comida completa y muy sabrosa.

# Lentejas con plátano macho

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 1 1/2 tazas de lentejas
- 1/2 cebolla mediana para cocer las lentejas
- 1 diente de ajo grande para cocer las lentejas
- 1 cucharada de aceite o manteca
- 2 jitomates medianos pelados, picados o molidos
- 1/4 de cebolla mediana picada o molida
- 1 diente de ajo chico picado o molido
- 2 plátanos machos maduros, pelados y cortados en rueditas
- aceite, el necesario para freír los plátanos
- 3 ramas de cilantro lavadas y picadas finamente
- sal al gusto.

## Cómo hacerlas

Limpie las lentejas, lávelas y remójelas durante toda la noche.
Cuézalas con agua limpia agregándoles el ajo, 1/2 cebolla y 1 cucharada de aceite o manteca, déjelas cocer hasta que estén suaves, cuide que no queden muy resecas.
Fría los plátanos en el aceite caliente, cuide que se doren por los dos lados sin quemarse.
Prepare una salsa moliendo los jitomates, 1/4 de cebolla y el diente de ajo.
Agregue esta salsa a las lentejas y déjelas cocer 10 minutos, añada sal al gusto. Ponga el cilantro picado.

Sirva con los plátanos dorados encima.
Puede hacer cualquier verdura del recetario para acompañar las lentejas y comerlas con tortillas.

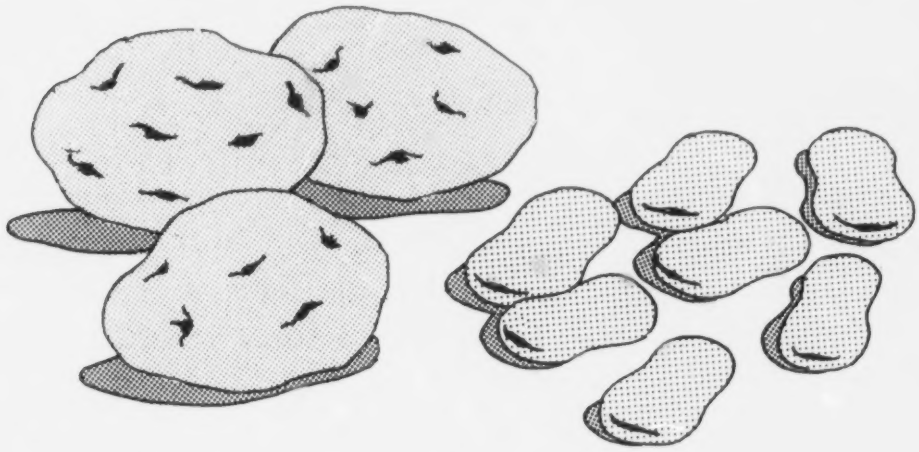
## Habas secas y papas

Las habas pertenecen al grupo de alimentos que proporcionan energía al organismo.

Las papas son raíces no leguminosas, pero también dan energía a nuestro organismo.

Vamos a ver cómo podemos prepararlas:

sopa de habas secas
tortas de habas secas en mole
tortas de papa
quesadillas de cáscaras de papa
budín de cáscaras de papa



# Sopa de habas secas

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

2 tazas de habas secas peladas
1/2 cebolla en trozos
1 diente de ajo grande
1 cucharada de aceite o manteca
2 jitomates grandes pelados y picados
3 ramas de cilantro lavado y picado
sal al gusto

## Cómo hacerla

Limpie las habas, lávelas y remójelas toda la noche.
Cueza las habas con agua limpia, el trozo de cebolla, el diente de ajo y la cucharada de aceite o manteca, hasta que estén suaves y caldosas.
Mezcle los jitomates a las habas cocidas, ponga la sal y déjelas hervir 5 minutos. Agregue el cilantro.

Con esta sopa puede servir un guisado hecho con huevo y nopales.
Acompañe su comida con tortillas y agua fresca de frutas naturales.

# Tortas de habas secas en mole

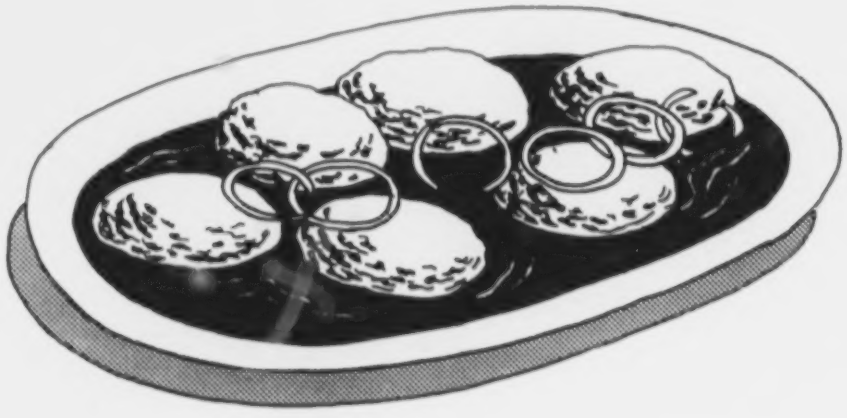
(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

150 gramos de habas secas tostadas, molidas y hechas polvo
3 ó 4 huevos
sal al gusto
manteca, la necesaria para freír
1 ajo mediano

## Cómo hacerlas

Separe las claras de las yemas y bata las claras hasta que esponjen y tengan consistencia.
Agregue las yemas una por una sin dejar de batir.
Después añada el polvo de haba mezclando suavemente hasta que quede bien revuelto.
Ponga la manteca a calentar, baje el fuego. Vacíe la mezcla de los huevos con las habas en cucharadas para formar las tortas: cuando doren por un lado las voltea para que doren por el otro.
Escúrralas muy bien.



# Mole rojo

Qué necesitamos

- 1 kilo de lechuguilla o lengua de vaca o romeritos lavados y escurridos
- 3 papas peladas y partidas en trozos
- 2 chiles anchos
- 2 chiles mulatos
- 1 jitomate asado
- 1/2 cebolla asada
- 2 dientes de ajo asados
- 1/2 tortilla frita
- 1 cucharada de ajonjolí tostado
- 3 pimientas
- 2 clavos de olor
- 2 cucharadas de aceite
- la punta de una cucharadita de comino

**Cómo hacerlo**

Desvene, dore y hierva los chiles en poca agua.
Muélalos con todos los ingredientes, menos las verduras y las papas, hasta formar una pasta.
Fría la pasta en el aceite moviendo constantemente, hasta que esté chinita, agregue agua o caldo, poco a poco, hasta formar una salsa no muy espesa.
Ponga las verduras y las papas a cocer en poca agua con algo de sal, 5 minutos solamente, agréguelas a las salsa con todo y el agua en que se cocieron. Revuélvalas bien y déjelas hervir 5 minutos más.
Ponga dentro del mole las tortas de habas y déjelo hervir 5 minutos.
Sirva este platillo con tortillas y alguna fruta y ya tendrá su menú completo.

# Tortas de papa
(Para 6 personas)

**Qué necesitamos**

6 papas grandes
200 gramos de queso añejo desmenuzado o rallado
2 huevos
2 cucharadas de harina
sal al gusto
1 taza de aceite o manteca para freír

**Cómo hacerlas**

Lave, seque y pele las papas. **No tire las cáscaras, guíselas en alguna de las formas que dice el recetario.**
Parta las papas en trozos y póngalas a cocer con poca agua hasta que estén suaves. Si sobra agua, escúrrala.
Machaque las papas calientes, agregue la sal.
Espere que se enfríen, agregue la harina, los huevos, el queso y mezcle todo con las manos limpias.
Ponga en un sartén el aceite y caliéntelo, baje el fuego.
Humedézcase las manos para manejar mejor el puré, forme las tortitas no muy grandes, fríalas por los dos lados y escúrralas.
Sírvalas con ensalada de berros o lechuga y rabanitos con un poco de jugo de limón y sal.

**Variantes**

Prepare las papas igual, pero sin queso.
Use picadillo o cualquier sobrante de guisado de carne picándolo finamente.
Tome la porción de puré de papa para hacer la torta, ponga en el centro un poco de carne, cúbrala con el puré, déle la forma y fríala igual que las de queso.
Sírvalas con ensalada o con una sopa de verduras, pan o tortillas y agua fresca de frutas.



30

# Quesadillas de cáscaras de papa

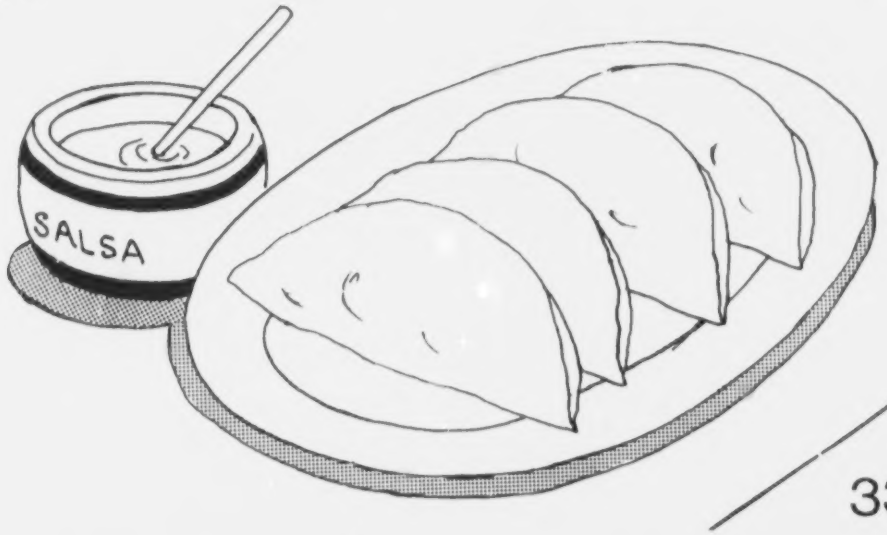
## Qué necesitamos

cáscaras de papa
cebolla al gusto
ajos al gusto
aceite o manteca
chile serrano o cuaresmeño
epazote bien lavado y picado

## Cómo hacerlas

Esta receta usted puede sazonarla a su gusto, dependiendo de la cantidad de cáscaras de papa que tenga.
Agrégue a las cáscaras de papa cebolla y ajo picados, fríalas a fuego lento en poca manteca o aceite hasta que estén suaves.
Póngales a su gusto, chile serrano o cuaresmeño picado, y epazote también picado.
Dejélas freír otros 3 ó 5 minutos y ya están listas para rellenar unas ricas quesadillas o tacos.

En tiempo de hongos puede guisarlos igual que las cáscaras de papa.




33

# Budín de cáscaras de papa

## Qué necesitamos

cáscaras de papa
cebolla al gusto
ajo al gusto
chile serrano al gusto
manteca o aceite
queso

## Cómo hacerlo

Igual que en las quesadillas de cáscaras de papa, usted va a decidir qué cantidad de los otros ingredientes les agrega.
Escoja una sartén no muy grande en la que quepan bien las cáscaras de papa.
Corte en rebanadas delgadas un poco de cebolla.
Pique la cantidad de ajo que a usted le guste.
Si quiere que pique, agregue chile serrano en trozos.
Fría todo junto en la sartén con poco aceite o manteca hasta que este suave, agregue sal y pimienta.
Ponga encima rebanadas delgadas del queso que más le guste.
Tape la sartén y ponga un comal entre la lumbre y la cazuela para bajar el calor, déjelo cocinar 5 ó 7 minutos más.
Le va a gustar mucho.
En tiempo de hongos puede guisarlos igual que este budín.

# La soya

El frijol de soya es uno de los alimentos más ricos en proteínas. Con él se pueden preparar varios alimentos tan nutritivos como la carne y la leche y a un precio mucho más barato.

Cuando probamos alimentos nuevos debemos acostumbrarnos a su sabor por eso es necesario saber cocinarlos.

Ahora vamos a conocer cómo preparar ricos alimentos con soya:

leche de soya
leche de soya con avena
batido de leche con fruta
picadillo de carne de soya
longaniza de carne de soya

# Leche de soya

(Para 6 personas)

### Qué necesitamos

1 taza de frijol de soya

### Cómo hacerla

Limpie el frijol y quite todas las semillas maltratadas.
Lávelos en un recipiente con agua limpia frotando las semillas unas con otras, haga esto tres veces. No tire esa agua úsela para regar sus hortalizas o sus plantas.
Remoje el frijol en agua limpia 12 horas cambiando el agua 2 ó 3 veces.
Muela los frijoles usando un poco de agua limpia, en el metate, molcajete o molino de mano.
Agregue 5 tazas y 1/2 de agua fría y mézclelos bien.
Póngalos a hervir por 20 minutos a fuego suave moviendo con una cuchara de palo para que no se peguen.
Déjelos enfriar, después cuélelos en una manta de cielo y exprímalos perfectamente.
El líquido blanco es la leche, le puede agregar un poco de azúcar, miel o piloncillo y canela.
El bagazo que queda es la pulpa del frijol de soya, con la que se hace la carne.

### Variantes

Con esta leche puede preparar muchos platillos igual que con la leche de vaca: postres, dulces, panes y atoles.

## Leche de soya con avena

(Para 1 persona)

### Qué necesitamos

1 taza de leche de soya fría
4 ó 5 cucharadas de avena cruda
azúcar, miel o piloncillo al gusto

### Cómo hacerla

Ponga a remojar varias horas la avena con la leche y el azúcar, agregue una poca de fruta picada y ya está lista para comerse.
Nutritiva, fácil de preparar y sabrosa.

## Batido de leche con fruta

(Para 1 persona)

### Qué necesitamos

1 taza de leche de soya fría
1 plátano partido o
1 rebanada de papaya o melón o
5 ó 6 fresas limpias
miel, piloncillo, o azúcar al gusto

### Cómo hacerlo

Machaque la fruta y agréguela a la leche endulzada.
Con pan o tortilla ya tiene un desayuno completo.
Es un alimento nutritivo, fácil de preparar y sabroso.

# Picadillo de carne de soya

(Para 6 personas)

### Qué necesitamos

- 3 cucharadas de aceite
- 1/2 cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 3 tazas de carne de soya
- 2 zanahorias lavadas y picadas en trozos
- 1 papa grande lavada, pelada y picada en trozos
- 1/2 taza de chícharos limpios
- 2 jitomates pelados y picados
- 1 taza de caldo de verduras o de pollo
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de mejorana
- 1 hoja de laurel
- 1 pimienta y sal al gusto

### Cómo hacerlo

En una cazuela caliente el aceite, agregue la cebolla y el ajo, fría hasta que estén transparentes.
Agregue la carne de soya y fría por 5 minutos.
Ponga las zanahorias, la papa y los chícharos, deje cocer 5 minutos, vacíe el jitomate y el caldo, y deje cocer hasta que la verdura esté suave. Al final, sazone con las hierbas de olor, la pimienta y la sal.
Sirva el picadillo con tortillas y complete la comida con alguna fruta.

### Variantes

En lugar de hierbas de olor puede utilizar: perejil picado, epazote o cilantro.
Se puede preparar también sin verduras usando sólo ajo, cebolla, chile verde y yerbabuena. Es delicioso servido como relleno de chiles poblanos o anchos, enchiladas, tostadas, tamales, picaditas, etcétera.

# Longaniza de carne de soya

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 3 chiles anchos lavados, desvenados y cocidos
- 2 chiles guajillos lavados, desvenados y cocidos
- 3 cucharadas de aceite o manteca
- 1 cebolla picada finamente
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 3 tazas de carne de soya
- 1/2 taza de vinagre
- 2 jitomates asados y picados
- tripas de cerdo lavadas
- 2 ramas de tomillo
- 2 ramas de mejorana
- 2 hojas de laurel
- 1 pimienta molida
- 1 clavo de olor molido
- la punta de una cucharada de orégano molido
- sal al gusto

## Cómo hacerla

Muela los chiles con el vinagre, jitomate, clavo, pimienta y sal.

Ponga al fuego una cazuela y caliente la manteca o el aceite, baje el fuego y fría la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.

Agregue la carne de soya y deje freír 5 minutos moviendo constantemente, para que no se pegue.

Vacíe la salsa con las hierbas de olor y deje cocer tapado, hasta que se consuma la salsa y quede seco.

Rellene las tripas de cerdo perfectamente limpias y ponga la longaniza a secar 2 ó 3 días, colgadas en un lazo dentro de la cocina.

Usela como cualquier longaniza, guisada con papas, coles y frijoles.

**Complete:**

1.- Las leguminosas pertenecen al grupo de alimentos que fortalecen nuestro cuerpo y nos dan _____.

**Responda las siguientes preguntas:**

2.- Las tres recetas para preparar frijoles son una comida completa, ¿qué ingredientes importantes se les agregaron para conseguirlo?

_____

3.- ¿Conoce alguna otra receta de frijoles que sea una comida completa? Anótela.

_____

4.- ¿Cuántas veces a la semana come su familia lentejas y garbanzos?

_____

5.- Para hacer sopa de habas secas para seis personas se necesita un cuarto de kilo de habas, ¿cuánto se necesitará para doce personas?

_____

6.- ¿Conoce alguna persona que use la soya en su alimentación? Pídale una receta y anótela.

_____

# Unidad 3

## Los cereales

El maíz
El arroz
La avena
El trigo y las pastas

# Unidad 3

## Los cereales

Los cereales se encuentran en el grupo de alimentos que dan energía a nuestro cuerpo.

Los más conocidos son: el maíz, el trigo, el arroz, la avena y el centeno.

Se pueden preparar en varias formas y combinarse con casi todos los alimentos: verduras, frutas, leche, miel, grasas, azúcares,para que nuestra alimentación esté mejor balanceada.

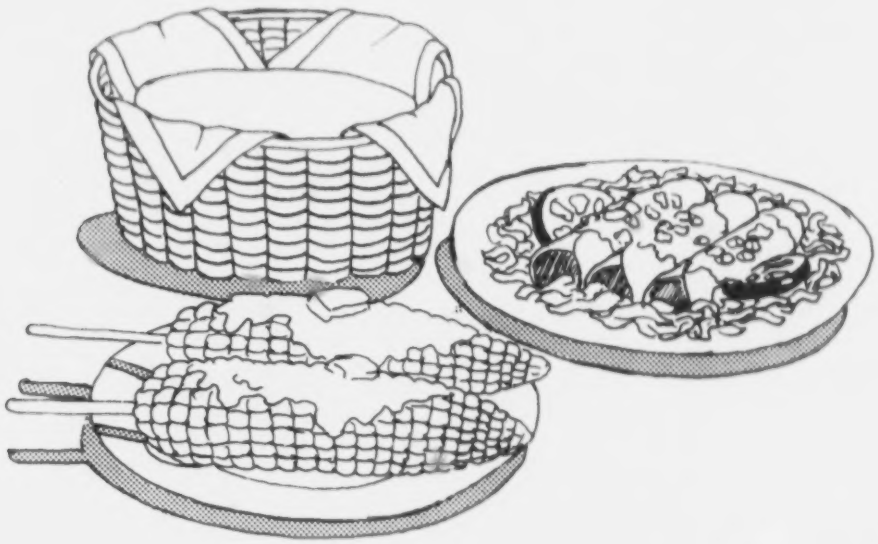
# El maíz

El maíz pertenece al grupo de alimentos que proporcionan energía a nuestro organismo.

De todos los cereales, el maíz es el más pobre en nutrimentos; por eso es necesario combinarlo con otros alimentos.

Vamos a conocer cómo podemos prepararlo:

pozole de maíz
atole blanco de masa
champurrado
tamales de chile
tamales de dulce



# Pozole de maíz

(Para 6 personas)

### Qué necesitamos

- 3 tazas de maíz cacahuazintle
- 3 cucharadas de cal mezcladas en 2 tazas de agua
- 1 cebolla chica
- 3 dientes de ajo
- 1/2 kilo de carne o espinazo de cerdo partido en trozos
- 2 ó 3 piezas de pollo partidas en trozos
- sal al gusto

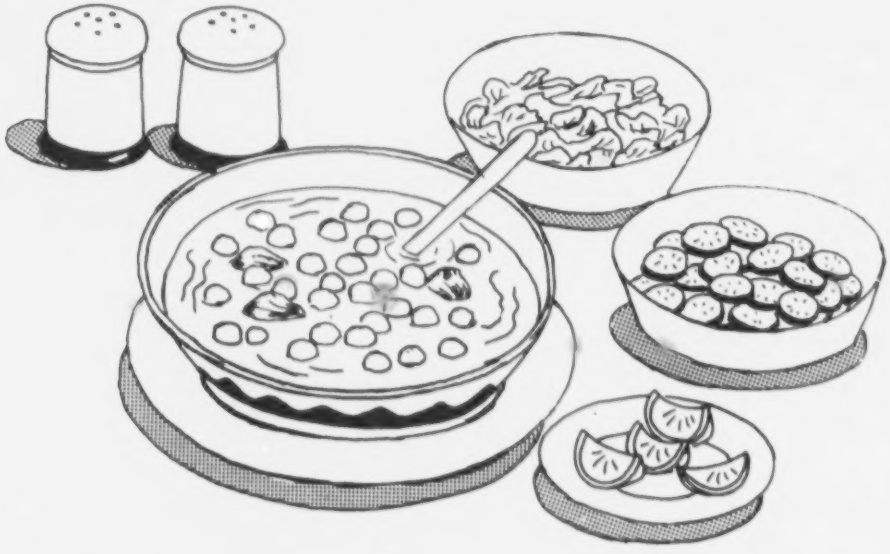
### Cómo hacerlo

Ponga en una olla o bote para nixtamal el maíz, agregue la cal y más agua hasta que se cubra el maíz. Déjelo hasta que esté amarillo, no rojo.
Hiérvalo por 10 minutos.
Deje que se enfríe y lávelo tallándolo hasta que no tenga cáscara y descabécelo.
Cuézalo en agua limpia con un ajo y media cebolla, hasta que el maíz esté suave y caldoso.
Aparte, cueza las carnes con los otros ajos, la otra media cebolla y la sal.
Agregue la carne con su caldo al maíz. Tape la olla y deje hervir 15 minutos más.

**Para servir el pozole**

cebolla picada
orégano
rábanos rebanados
lechuga lavada y rebanada
limones partidos
chile piquín en polvo

Ponga cada ingrediente por separado en platos o cazuelas pequeñas, para que cada persona pueda servirse a su gusto. Vacíe el pozole en platos o cazuelas hondas.
Este platillo se puede preparar para fiestas.
Multiplique las cantidades de alimentos según las personas que vayan a comer.



# Atole blanco de masa

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

1 1/2 tazas de masa
5 tazas de agua o leche
azúcar o piloncillo al gusto
2 tazas de agua fría para desbaratar la masa
Para dar sabor puede usar:
1 raja de canela o 1 rama de yerbabuena; o 1 pedazo de cáscara de naranja, o 1/2 cucharadita de anís, o bien 5 ó 6 flores de azahar.

## Cómo hacerlo

Desbarate la masa en el agua, caliente la leche, agregue la masa y mueva con una cuchara de madera.
Baje el fuego y deje hervir 10 minutos, agregue el azúcar y el sabor que más le guste, no deje de mover para que no se pegue.
Cueza 10 minutos más y sírvalo caliente.
Este atole puede prepararlo con leche de soya.
Puede combinarlo con una pieza de pan y una fruta. Ya tiene un desayuno o cena completa.

## Nota

Si las cucharas son de madera, no use para los atoles las mismas cucharas que utiliza para guisados con sal.

# Atole de masa y frutas

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 1 1/2 tazas de masa
- 5 tazas de agua
- azúcar o piloncillo al gusto
- 2 tazas de agua fría para desbaratar la masa
- 6 guayabas limpias molidas y coladas o
- 12 fresas limpias molidas o
- 6 vainas grandes de tamarindo peladas, remojadas y sin huesos o
- 3 rebanadas molidas de piña

## Cómo hacerlo

Desbarate la masa en el agua, caliente el resto del agua, agregue la masa moviendo con una cuchara de madera. Baje el fuego y deje hervir 10 minutos, agregue el azúcar y la fruta sin dejar de mover. Cueza 10 minutos más.
Un guisado de verduras o frijoles con carne y pan, pueden complementar el desayuno o cena.

## Nota

Si las cucharas son de madera, no use para sus atoles las mismas cucharas que utiliza para guisados con sal.

# Champurrado

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

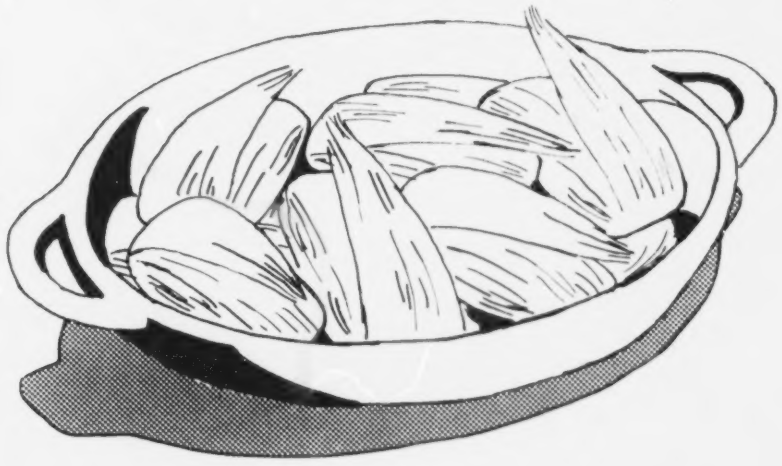
- 1 1/2 tazas de masa
- 5 tazas de leche o agua
- 2 tazas de agua fría para desbaratar la masa
- 2 ó 3 tablillas de chocolate, según el tamaño
- azúcar al gusto

## Cómo hacerlo

Desbarate la masa en el agua, caliente la leche, agregue la masa y el chocolate, mueva con una cuchara de madera y deje hervir a fuego suave sin dejar de mover, durante 20 minutos.
Pruébelo y agregue azúcar si hace falta.
Este atole lo puede preparar con leche de soya.

# Tamales

Los tamales son uno de los platillos mexicanos más antiguos. Se comen en toda la República Mexicana y varían mucho de una región a otra, dependiendo de los alimentos que se consiguen en cada lugar.
Se hacen en hojas de maíz o de plátano, los rellenos son muy variados y sabrosos, se usa todo tipo de carnes, verduras, quesos, salsas y moles.
También se hacen con sabor dulce usando frutas, pasitas, azúcar, mieles, piloncillo o almendras.
En este recetario usted encontrará la forma de preparar el nixtamal que es la harina básica para hacer la masa de los tamales. Usted puede hacerla, comprar harina para tamales o usar masa de maíz para tortillas. De todas maneras le quedarán muy sabrosos si usted los bate bien. Aquí le sugerimos algunos tipos de tamales, pero usted puede usar los alimentos que encuentre en su localidad o los que le gusten más para hacer sus propias recetas o inventar nuevas.
Así que, ¡adelante y buen provecho!



# Nixtamal para tamales

## Qué necesitamos

1 1/4 kilos de maíz cacahuazintle
2 litros de agua
3 cucharadas de cal

## Cómo hacerlo

Ponga el maíz en agua. Quite todo el maíz y la basura que floten, repita la operación cambiando el agua 2 ó 3 veces hasta que el maíz quede limpio y escurrido.
Agregue media taza de agua a la cal, espere a que salga todo el vapor, vacíe encima los dos litros de agua, revuelva y espere a que se asiente la cal.
Ponga el maíz en la olla o bote para nixtamal en lo que va a cocer.
Vacíe poco a poco el agua de cal sobre el maíz hasta que éste se ponga amarillo, **no rojo**; si hace falta, agregue más agua limpia hasta cubrir el maíz.
Ponga la olla a fuego muy suave, mueva con una cuchara de palo de vez en cuando para que se cueza parejo.
No deje mucho tiempo el maíz en la lumbre, solamente hasta que al tomar una semilla y tallarla entre los dedos se pele con facilidad.
Retírelo del fuego, tápelo y déjelo así de 10 a 12 horas.
Tire el agua y lave el maíz tallando una semilla con otra hasta que se les quite el hollejo, después quíteles la cabecita a una por una.
Muela el maíz en seco hasta convertirlo en polvo.
Ya molido extiéndalo sobre un trapo limpio y déjelo 2 ó 3 horas para que se seque más.

## Cocido de tequesquite

(Para que esponjen los tamales)

### Qué necesitamos

- 3/4 de taza de agua
- 1 piedra de tequesquite del tamaño de una nuez chica
- 10 cáscaras de tomate verde lavadas

### Cómo hacerlo

Ponga a hervir los tres ingredientes hasta que se deshaga el tequesquite.
Espere a que se enfríe y asiente, cuélelo con cuidado. Esa agua se agrega a la masa de los tamales.

## Masa para tamales de sal

Qué necesitamos

- 1 kilo de nixtamal, harina para tamales o masa
- 1/2 kilo de manteca
- 1/2 taza de tequesquite preparado
- 2 tazas de caldo tibio de pollo o puerco
- 2 manojos de hojas de maíz remojadas, limpias y escurridas
- polvo de hornear

### Cómo hacerlo

Bata la manteca con una cuchara de palo hasta que esponje.

Agregue poco a poco la masa con el caldo, la sal y el agua de tequesquite o polvo de hornear. Siga batiendo hasta que la masa esté suave y esponjosa.
Para saber si ya está en su punto, ponga una bolita en un poco de agua fría, la masa debe flotar.
Ponga una cucharada de masa en una hoja, extiéndala y coloque un poco de relleno en el centro.
Doble la hoja de modo que quede bien cubierta la masa y no se salga de la hoja al cocerse. Amarre cada tamal con una tirita de hoja de maíz.
Prepare una olla o bote con una reja al fondo y agua, cuidando que al hervir el agua no suba hasta los tamales.
Ponga sobre la reja las hojas de maíz que salgan rotas, bien limpias.
Acomode los tamales parados y con el doblez hacia abajo sobre la reja y hojas, tenga cuidado que no estén muy apretados para que esponjen bien.
Cúbralos con un trapo limpio y húmedo, tape la olla o bote con una tapadera o lámina limpia.
Deje cocer a fuego mediano un hora aproximadamente, si se acaba el agua ponga más agua hirviendo por un lado sin que toque los tamales.
Para saber si están cocidos abra la hoja de un tamal, si se despega con facilidad, ya están listos.

En las siguientes páginas encontrará usted varias clases de rellenos para los tamales.

# Relleno de salsa verde

## Qué necesitamos

1/2 kilo de tomate verde y partido
6 chiles serranos limpios
1/2 cebolla cortada en trozos
1 diente de ajo grande
2 ramas de cilantro limpio
2 ramas de epazote limpio
2 cucharadas de aceite o manteca
1/2 pollo cocido y deshebrado o
1/2 kilo de carne de cerdo cocida y cortada en trozos
sal al gusto

## Cómo hacerlo

Muela todo con poca agua, menos el aceite o manteca y la carne.
Fría la salsa en el aceite o manteca caliente y deje cocer, hasta que espese.
Agregue la carne, deje cocer 5 minutos más,debe quedar casi seca.
Rellene los tamales y cuézalos. Le van a gustar.
Cualquier tamal relleno de carne se puede servir con frijoles guisados y alguna ensalada o fruta.

# Relleno de salsa roja

## Qué necesitamos

3 chiles anchos sin semilla, desvenados y asados
3 chiles guajillos sin semilla, desvenados y asados
2 jitomates asados y pelados
1/2 cebolla asada
2 dientes de ajo asados
3 pimientas
2 clavos de olor
1 rama de tomillo
1 rama de mejorana
1 hoja de laurel
3 cucharadas de aceite o manteca
1/2 pollo cocido y deshebrado o
1/2 kilo de cerdo cocido y cortado en trocitos
sal al gusto

## Cómo hacerlo

Hierva los chiles en poca agua, muela todos los ingredientes, menos el aceite y la carne.
Fría la salsa en el aceite o manteca caliente, agregue la sal y cueza hasta que espese.
Agregue la carne y deje hervir 5 minutos más, debe quedar casi seca.
Rellene los tamales y cuézalos.

# Relleno de pescado

## Qué necesitamos

1 pescado como de 1 1/2 kilos del que encuentre
3 cucharadas de aceite o manteca
1 cebolla partida en tiras muy delgadas
3 dientes de ajo picados
3 ramas de epazote, cilantro o perejil picadas
3 chiles cuaresmeños o serranos picados
3 pimientas molidas
1 hoja de laurel
sal al gusto

## Cómo hacerlo

Raspe el pescado un con cuchillo para quitarle todas las escamas. Abralo por la barriga y sáquele todo lo de adentro, lávelo perfectamente por dentro y por fuera.
Ponga el pescado en una cazuela con agua, sal, 2 pimientas, una parte de la cebolla, una hoja de laurel y un diente de ajo.
Déjelo que hierva solamente 10 minutos, espere a que se enfríe.
Separe el caldo y úselo para hacer una sopa de verduras.
Quite la cabeza del pescado, separe los trozos de carne que tenga y apártelos, tire la cabeza.
Quítele la piel al pescado, con un cuchillo separe la carne de arriba y apártela con la demás.
Después quite las espinas que están en medio y a los lados del pescado, va a quedar otra parte de carne igual a la de arriba.
Sepárela de la piel de abajo.
Las pieles, cola, cabeza y espinas del pescado tírelas, use la carne.
Este trabajo es un poco tardado pero vale la pena porque

la carne de pescado es muy sabrosa y nutritiva.
Fría en la manteca la cebolla y el ajo, cuando estén transparentes agregue la carne de pescado partida en trozos, los chiles, el epazote, la sal y la pimienta.
Muévalo con cuidado para que no se bata.
Retírelo del fuego, déjelo enfriar y rellene los tamales.
Se sorprenderá cuando los pruebe, son riquísimos.

## Relleno de acociles

### Qué necesitamos

- 1/2 kilo de acociles limpios
- 1 cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 3 ramas de epazote o cilantro lavadas y picadas
- 2 cucharadas de aceite o manteca
- 3 ó 4 chiles serranos limpios y picados
- sal al gusto

### Cómo hacerlo

Caliente el aceite o la manteca, baje el fuego y fría la cebolla con el ajo, hasta que estén transparentes.
Agregue los acociles y los chiles, fríalos hasta que se pongan rojos.
Ponga la sal y el epazote, tape y cueza 10 minutos moviendo de vez en cuando.
Rellene los tamales y cuézalos. Quedan deliciosos.

### Variante

Los acociles guisados así se pueden comer también en tacos o agregarlos a los frijoles de olla.

# Relleno de verduras

## Qué necesitamos

30 flores de calabaza limpias y picadas
10 calabacitas limpias y picadas
3 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y cortados en tiras delgadas
4 jitomates pelados y picados
1 cebolla picada finamente
2 dientes de ajo picados
4 cucharadas de aceite o manteca
3 ramas de epazote lavadas y picadas
sal al gusto

## Cómo hacerlo

Ponga a calentar el aceite o manteca, baje el fuego y fría la cebolla con el ajo, hasta que estén transparentes.
Agregue las calabacitas, los chiles, el jitomate, tápelos y déjelos cocer 10 minutos.
Ponga las flores de calabaza, el epazote y la sal, tape y deje cocer hasta que se marchiten las flores y todo esté casi seco. Deje enfriar un poco, ya puede rellenar sus tamales y cocerlos.
Estos tamales se pueden acompañar con frijoles, sopa de habas secas o lentejas guisadas y frutas.

# Tamal de cazuela
**(Especial para fiestas)**

**Qué necesitamos**

1 kilo de masa para tamales de sal preparado como se indica en la receta

## Para el relleno

3/4 de kilo de carne de cerdo cocida y deshebrada o
1 pollo cocido deshuesado y deshebrado o
3/4 de kilo de carne de pescado partida en trozos
4 chiles anchos sin semillas y asados
2 chiles mulatos sin semilla y asados
1 cebolla chica asada
4 dientes de ajo asados
3 pimientas
1 cucharada de ajonjolí tostado
1/4 de tablilla de chocolate
1/4 de tortilla dorada
3 jitomates asados y pelados
1 cucharada de sal
5 cucharadas de manteca
1 cazuela de barro vidriado mediana

**Cómo hacerlo**

Muela muy bien todos los ingredientes, menos la carne y la manteca.
Fríalos en la manteca 10 ó 15 minutos, si se secan mucho ponga un poco de caldo. Agregue la carne.
Tápelos y déjelos cocer hasta que queden secos.
Separe la masa para tamales en dos partes, con una parte forre

la cazuela extendiendo la masa en forma pareja.
Con cuidado coloque el relleno en el centro.
Con la otra parte de la masa tape el relleno procurando que cierre bien por los lados.
Con las manos mojadas en agua fría empareje la masa.
Meta la cazuela en el horno de pan de 30 a 40 minutos o hasta que dore.

## Masa para tamales de dulce

### Qué necesitamos

1 kilo de nixtamal, harina para tamales o masa
1/2 kilo de manteca
2 tazas de azúcar
1/2 taza de cocido de tequesquite
1/4 de taza de té de anís
2 tazas de leche tibia
1 taza de pasitas
hojas de maíz remojadas y secas para tamales

### Cómo hacerla

Bata la manteca hasta que esté cremosa
Agregue un poco de nixtamal, un poco de azúcar, un poco de leche, el cocido de tequesquite, té de anís, todo poco a poco sin dejar de batir.
Siga batiendo hasta que se unan todos los ingredientes y quede una masa esponjosa.
Ponga al final las pasitas y revuélvalas bien.
Vaya poniendo una cucharada de masa en una hoja de maíz y haga los tamales igual que los de sal.
Para el desayuno o cena, con té o café y fruta es una comida completa.

# Tamales de piña

## Qué necesitamos

1 kilo de masa para tamales dulces como se indica en la receta
3 rebanadas de piña pelada, cortada en trozos muy pequeños
hojas de maíz, remojadas y secas

## Cómo hacerlos

Haga la masa dulce, como dice la receta de este manual. Agregue la piña y bata para que se mezcle con la masa. Ponga una cucharada de masa en una hoja, dóblela igual que los otros tamales y cuézalos.
Deliciosos para las fiestas de sus hijos o familiares.

# El arroz

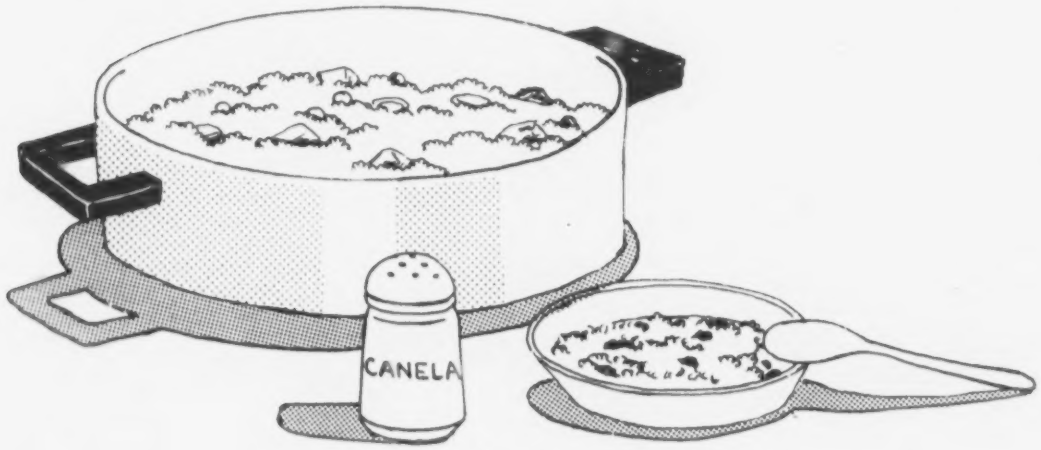
El arroz pertenece al grupo de alimentos que proporcionan energía al organismo.

Es un cereal que puede combinarse con una gran variedad de alimentos: carnes, huevos, frutas, leche y chile.

Hay personas que remojan el arroz en agua caliente antes de guisarlo y tiran el agua. Esto **no** debe hacerse porque en el agua caliente se pierden muchos nutrimentos.

Vamos a conocer varias formas de prepararlo:

arroz verde
arroz con sardinas
arroz con tropezones
arroz con leche



# Arroz verde
**(Para 6 personas)**

## Qué necesitamos

1 taza de arroz lavado y escurrido
1 chile poblano lavado, desvenado y partido para moler
4 tomates verdes lavados y partidos
3 cucharadas de aceite o manteca
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo mediano
sal al gusto
4 cucharadas de queso rallado
1 taza de crema
1 chile poblano lavado, asado, desvenado, pelado y cortado en rajas para adornar.

## Cómo hacerlo

Fría el arroz en el aceite hasta que dore.
Muela el chile poblano crudo, los tomates, el ajo y la cebolla con una taza de agua.
Agregue esta salsa al arroz dorado, 2 tazas más de agua y la sal.
Tape y deje cocer el arroz hasta que seque.
Mezcle el arroz con la crema, el queso y las rajas de chile poblano.
Tápelo y déjelo cocer 5 minutos más.
Puede completar su comida con frijoles, alguna fruta y una ensalada.

# Arroz con sardinas

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 1 taza de arroz
- 1/2 cebolla chica partida en cuatro
- 2 dientes de ajo picados
- 3 zanahorias lavadas y partidas en cubos
- 4 cucharadas rasas de manteca para freír
- 3 tazas de agua
- sal al gusto
- 1 cucharada sopera de perejil picado
- 1 lata de sardinas en jitomate

## Cómo hacerlo

Lave el arroz con agua fría y déjelo escurrir.
Ponga en la lumbre una cazuela con la manteca, cuando esté caliente vacíe el arroz y extiéndalo. Muévalo de vez en cuando con una cuchara.
Hágalo con cuidado para que no se rompa.
Después de 5 minutos agregue la cebolla y el ajo.
Cuando el arroz empiece a tener un ligero color café, vacíe el agua, las zanahorias y la sal. Tápelo y déjelo cocer a fuego lento hasta que se seque.
Si está un poco duro agregue un poco más de agua y vuelva a dejar que se seque.
Abra la lata de sardinas y colóquelas sobre el arroz formando una estrella con las colas hacia el centro y la parte más ancha hacia afuera. No deje las sardinas en la lata después que la abra.
Adorne el guiso poniendo encima el perejil.
Acompañe esta comida con una ensalada fresca con verduras que pueda conseguir en su localidad. En este recetario encontrará ideas para prepararla.



64

# Arroz con tropezones

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

1 taza de arroz
1/2 cebolla en trozos
2 dientes de ajo
3 cucharadas de manteca o aceite
sal al gusto
los tropezones: trozos de verduras y carnes

## Cómo hacerlo

Usted puede escoger 2 ó 3 verduras crudas como: zanahorias, chícharos, habas verdes, chayotes, calabazas o ejotes.
2 ó 3 carnes cocidas cortadas en trozos como: 1 ó 2 piezas de pollo, algo de chicharrón crudo, 3 ó 4 trozos de carne de puerco, res o chivo.
En esta receta puede usted aprovechar sobrantes de carnes o verduras.
Lave el arroz con agua fría y déjelo escurrir.
Fríalo en la manteca junto con el ajo y la cebolla.
Agregue las verduras grandes partidas y las pequeñas enteras, las carnes y 3 tazas del caldo en que coció las carnes o bien agua y sal.
Tape y deje cocer a fuego suave hasta que se seque.
Sirva este guisado con pan y una fruta o agua fresca de fruta.
No necesita más ya que es una comida completa.

# Arroz con leche

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 1 taza de arroz lavado
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de agua caliente
- 1 raja de canela
- 1/2 taza de azúcar o piloncillo

## Cómo hacerlo

Remoje el arroz en el agua caliente por 1/2 hora.
Cuézalo con el agua en que se remojó y deje hervir hasta que seque un poco.
Agregue la leche caliente, la canela y el azúcar, deje que hierva 10 ó 15 minutos más a fuego suave.
Con este plato y una fruta ya tiene un desayuno completo, si quiere comer más, agregue a su desayuno un plato con frijoles, café o té al gusto.

## Variantes

Este arroz lo puede preparar con leche de soya y agregarle pasas.

# La avena

La avena también es un cereal que proporciona energía a nuestro organismo.

Hay diferentes formas de prepararla, vamos a conocer algunas de ellas:

sopa de avena
atole de avena
galletas de avena

# Sopa de avena

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

| | |
|---|---|
| 2 | tazas de avena |
| 3 | huevos un poco batidos |
| 2 | cucharadas de aceite o manteca |
| 2 | jitomates lavados y asados |
| 1/2 | cebolla |
| 1 | diente de ajo |
| 2 | ramas de perejil lavadas y picadas finamente |
| | sal al gusto |
| 1 1/2 | litros de caldo de pollo, res o verduras |

## Cómo hacerla

Fría la avena en la manteca o aceite para que se dore un poco, agregue los huevos y mueva hasta que se formen bolas pequeñas.
Muela los jitomates con el ajo y la cebolla.
Agregue esta salsa a la avena con el caldo y la sal.
Deje hervir la sopa tapada durante 15 minutos.
Agregue el perejil y sírvala caliente.

La combinación de huevo y avena es muy nutritiva y sabrosa.
Se recomienda para niños, mujeres embarazadas o que están amamantando.
Para completar su menú puede servir un platillo hecho con leguminosas, ensalada y fruta, aunque las raciones no sean muy grandes.

## Atole de avena
(Para 6 personas)

### Qué necesitamos

- 3 1/2 tazas de agua
- 3 1/2 tazas de leche
- 10 cucharadas de avena
- 1 raja de canela
- miel de abeja, piloncillo o azúcar al gusto

### Cómo hacerlo

Remoje la avena en el agua por 1 hora, cuézala 15 minutos.
Agregue la leche caliente con la canela y el azúcar, deje cocer 10 minutos más.
Este atole lo puede preparar con leche de soya.
Para un desayuno completo no se olvide de comer una fruta y, si quiere, también frijoles.

## Galletas de avena
(32 galletas)

### Qué necesitamos

- 300 gramos de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 6 huevos enteros
- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 clavos de olor molidos

1 cucharadita de canela molida
2 tazas de avena
1 taza de leche
2 cucharadas de aceite para engrasar

**Cómo hacerlas**

Ponga en una cazuela la mantequilla y bátala con una cuchara de madera hasta que esté cremosa.
Agregue poco a poco el azúcar sin dejar de batir hasta que no se sienta el azúcar, después los huevos uno por uno; cuando mezcle uno, agregue el otro.
Pase por una coladera grande la harina, los polvos de hornear, los clavos y la canela.
Vaya poniendo con la mantequilla unas cucharadas de harina, otras de avena, un poco de leche y revuelva hasta que se junten todos los elementos y se forme una masa suave.
Engrase con el aceite 2 charolas para hornear.
Ponga cucharadas de masa en las charolas formando montoncitos no muy juntos porque al hornearlas se extienden y se pegan.
Métalas en un horno caliente 15 minutos, o en el horno de la panadería.
Ya frías, las puede guardar en un bote seco con tapa.
Sirven para desayuno o cena, encuentre usted con qué otros alimentos complementaría esta comida.
Su familia las puede llevar a la escuela o al trabajo en lugar de comer golosinas que no son nutritivas.

# El trigo

El trigo es uno de los cereales más nutritivos

Es necesario comerlo entero, con la cáscara y el germen que son las partes más nutritivas.

Las pastas para sopa están hechas con harina de trigo que ya ha perdido muchos nutrimentos. Por eso no se recomienda preparar las sopas sólo con pasta y agua ya que no alimentan, aunque llenan el estómago.
Es importante conocer cómo preparar el trigo y las pastas de manera que sean nutritivas. Vamos a ver algunas formas de hacerlo.

sopa de pasta con verduras
pozole de trigo
torta de tallarines con atún

## Sopa de pasta con verduras

(Para 6 personas)

### Qué necesitamos

| | |
|---|---|
| 1 | paquete de pasta de 200 gramos (fideos, municiones, corbatas) |
| 2 | zanahorias medianas lavadas y picadas |
| 10 | hojas de espinacas o acelgas lavadas y picadas |
| 1 | diente de ajo |
| 1 | pedazo de cebolla |
| 2 | jitomates medianos limpios |
| | caldo de pollo, res, frijoles o verduras; el que tenga |
| 2 | cucharadas de aceite o manteca |
| | sal al gusto |

### Cómo hacerla

Fría la pasta en el aceite o manteca hasta que dore.
Muela los jitomates con el ajo y la cebolla.
Agréguelos a la pasta y deje freír 3 minutos.
Vacíe el caldo sobre la pasta, las espinacas, las zanahorias y la sal. Tape y deje hervir hasta que esté cocida la sopa. Debe quedar caldosa.
A la sopa también puede agregarle pedazos de alguna carne cocida que le haya sobrado.
Prepare esta receta agregándole leguminosas cocidas, de preferencia con un poco de carne para que su comida sea completa.
Si al final sirve una fruta, mejor.

# Pozole de trigo

(Para 6 personas)

### Qué necesitamos

| | |
|---|---|
| 300 | gramos de trigo |
| 1/2 | kilo de costillas de cerdo en trozos |
| 1/4 | de kilo de maciza de cerdo en trozos |
| 1/2 | cebolla para cocer la carne |
| 3 | dientes de ajo asados |
| 4 | chiles guajillos sin semillas, asados y hervidos |
| 1/4 | de cucharadita de tomillo |
| | sal al gusto |

### Cómo hacerlo

Limpie y remoje el trigo de 6 a 8 horas. Póngalo a cocer hasta que esté suave.
Cueza aparte las carnes con la cebolla y poca sal.
Muela los ajos, los chiles y el tomillo.
Junte los tres ingredientes y déjelos hervir de 15 a 20 minutos.

### Para servir el pozole

cebolla picada
orégano
rábanos rebanados
lechuga lavada y rebanada
limones partidos

Sirva el pozole en cazuelas. Cada persona puede ponerle a su gusto los ingredientes anteriores.
Este platillo se puede preparar para fiestas.
Multiplique las cantidades de alimentos según las personas que vayan a comer.
En la misma comida puede servir frijoles refritos y alguna fruta. No se recomienda comer el pozole con tortillas.

# Torta de tallarines con atún

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 1 paquete de 200 gramos de tallarines
- 3 jitomates medianos
- 1 taza de agua
- 1/2 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de manteca o aceite
- sal al gusto
- 1/2 taza de crema
- 150 gramos de queso rallado o desmenuzado
- 1 lata de atún o
- 1 lata de sardinas en salsa de jitomate

## Cómo hacerla

Muela los jitomates, cebolla y ajo, fríalos en el aceite, agregue el agua y la sal y déjelos cocer a fuego lento 10 minutos.
Cuando esté tibia, mezcle la salsa con la crema.
Desmenuce el atún o las sardinas.
Mezcle los tallarines cocidos con la salsa y el atún.
Vacíe los tallarines en una cazuela lo menos honda posible, cúbralos con el queso rallado, tápelos y cuézalos a fuego suave de 5 a 10 minutos.
Si quiere hornearlos, póngalos sin tapar en el horno caliente 10 minutos.

Este platillo le puede servir para una fiesta, sírvalo con una ensalada de lechuga, pepinos y rábanos.
¡Queda fabuloso!



71

# Para cocer los tallarines

## Qué necesitamos

1/2 cucharadita de sal
2 pimientas
1 hoja de laurel
1 pedazo chico de cebolla
1 cucharadita de aceite o manteca

## Cómo hacerlo

Ponga en una cazuela 2 litros de agua en la lumbre con todos los ingredientes, cuando suelte el hervor meta los tallarines cuidando que no se peguen.
Déjelos hervir solamente los minutos necesarios para que se ablanden, deben quedar ligeramente duros.
Escúrralos, no los lave y mézclelos con la salsa.

**Complete:**

1. El cereal más pobre en nutrimentos es el _____.

**Responda las siguientes preguntas:**

2. ¿Con qué otros alimentos podemos combinar el maíz para hacerlo más alimenticio? Para responder consulte las recetas del manual.

_____

3. ¿Por qué no debemos tirar el agua en que remojamos el arroz?

_____

4. Si queremos hacer sólo 16 galletas de avena. ¿cuánta mantequilla necesitamos?

_____

5. ¿Porqué no se recomienda hacer sopas de pasta con agua?

_____

# Unidad 4

**Las carnes**

El pescado
El cerdo
El pollo
Animales del campo

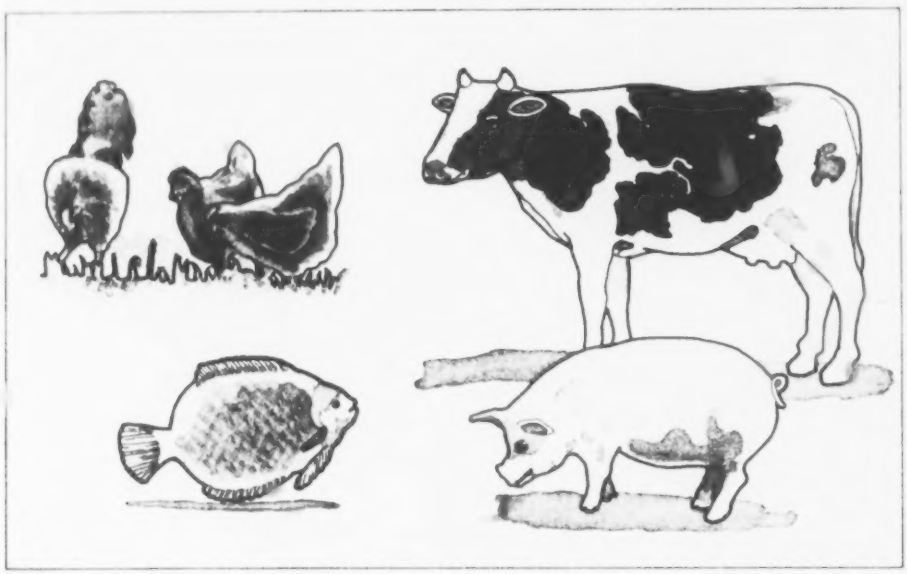
# Unidad 4

## Las carnes

Las carnes pertenecen al grupo de alimentos que fortalecen los músculos.

Las más conocidas son la carne de puerco, de res, de pescado y de pollo, aunque hay otras como la carne de conejo, víbora, armadillo que son también comestibles.

Se preparan de varias formas y se combinan con diferentes alimentos.



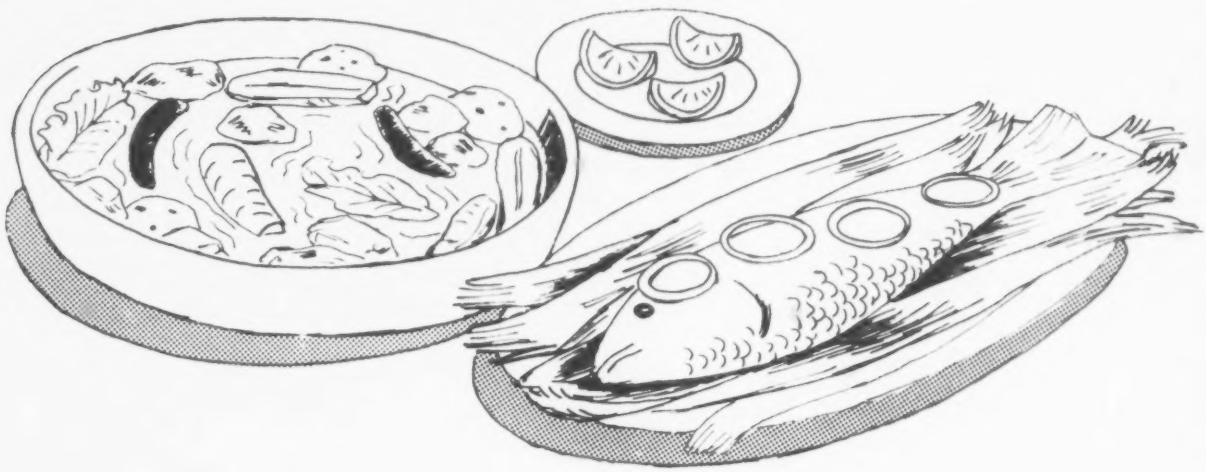
# El pescado

El pescado es uno de los alimentos más nutritivos.

Tiene menos grasa que cualquier otra carne, es más fácil de digerir y necesita muy poco tiempo para cocinarse.

Se puede preparar en muchas formas, vamos a presentar algunas de ellas:

pescado en hojas de maíz
charales con nopalitos en salsa
panuchos de pescado
puchero de pescado



# Pescado en hojas de maíz

## Qué necesitamos

1 pescado chico por persona
1 cucharadita de aceite o manteca
1 diente chico de ajo machacado
sal al gusto
1 cucharada de jugo de limón o vinagre o
1 rebanada de jitomate
2 ó 3 ruedas delgadas de cebolla
2 ó 3 rajas de chile serrano o cuaresmeño o manzano o el que más le guste
2 ó 3 hojas de epazote o 1 rama de cilantro o perejil o un pedazo de yerbasanta
3 ó 4 hojas de maíz remojadas y secadas con un trapo

## Cómo hacerlo

Unte el pescado por dentro y por fuera con la sal, el ajo, la manteca, el jugo de limón o el vinagre.
Colóquelo sobre una hoja de maíz. Si usa jitomate ponga la rebanada encima del pescado junto con el chile, hojas o ramas y cebolla.
Envuélvalo perfectamente con las otras hojas de maíz.
Amárrelo con tiras de las mismas hojas.
Póngalo sobre un comal caliente y déjelo 10 minutos de cada lado.
Sírvalo en las mismas hojas. Sabe delicioso.
Puede servirse con una sopa de habas, tortillas y alguna verdura fresca o cocida.

# Charales con nopales en salsa

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 1/4 de kilo de charales secos
- 4 nopales cortados en tiras
- 10 tomates verdes pelados y hervidos
- 4 chiles serranos hervidos
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de manteca o aceite
- 1/4 de cucharadita de orégano
- 4 papas medianas lavadas y partidas en cubos
- sal al gusto

## Cómo hacerlos

Cueza los nopales en poca agua con sal y un pedazo de rabo de cebolla.
Muela los tomates, los chiles, la cebolla y el ajo.
Fría esta salsa en 2 cucharadas de manteca, agregue sal, si está muy espesa póngale un poco de agua.
Ponga las papas a cocer en la salsa, vacíe los nopales escurridos.
Limpie los charales, fríalos en una cucharada de manteca, cuando empiecen a dorar agréguelos al guisado y deje hervir por 10 minutos a fuego suave. Espolvorée el orégano encima.
Con tortillas y frijoles ya tiene una comida completa.

# Panuchos de pescado

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 1/2 kilo de filete de pescado o
- 1 pescado entero de 1 kilo aproximadamente, de cualquier clase
- 12 tortillas calientes
- 1 taza de frijoles refritos
- 2 jitomates pelados y picados finamente
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 pimientas molidas
- 2 cucharadas de aceite o manteca
- sal al gusto

## Cómo hacerlos

Cueza el pescado 10 minutos, tapado, en poca agua, con un ajo, un trozo de cebolla, una pimienta y un poco de sal, sáquelo del caldo, deje que se enfríe y desmenúcelo.
Si el pescado es entero prepárelo como dice la receta del relleno de pescado para tamales.
Fría en el aceite caliente el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes, agregue los jitomates y déjelos sazonar unos minutos, ponga sal y pimienta, tápelos y deje cocer por 10 minutos.
Unte una tortilla con frijoles, cúbralos con la salsa de pescado, tápela con otra tortilla y parta el panucho en cuatro partes.
Báñelos con su salsa favorita.
Sírvalos con una ensalada de lechuga o berros con rabanitos.
Esta es una manera diferente de preparar pescado, se lo recomendamos para cuando tenga visitas o una fiesta familiar.

# Puchero de pescado

## Qué necesitamos

1 pescado partido en trozos con todo y cabeza
1/2 cebolla
1 diente de ajo
sal al gusto
escoja 3 ó más verduras de las que pueda conseguir en su localidad como:
zanahorias, ejotes, chayotes, papas, col, calabacitas, chícharos
Para dar sabor use epazote o cilantro, también puede agregar el chile que más le guste.

## Cómo hacerlo

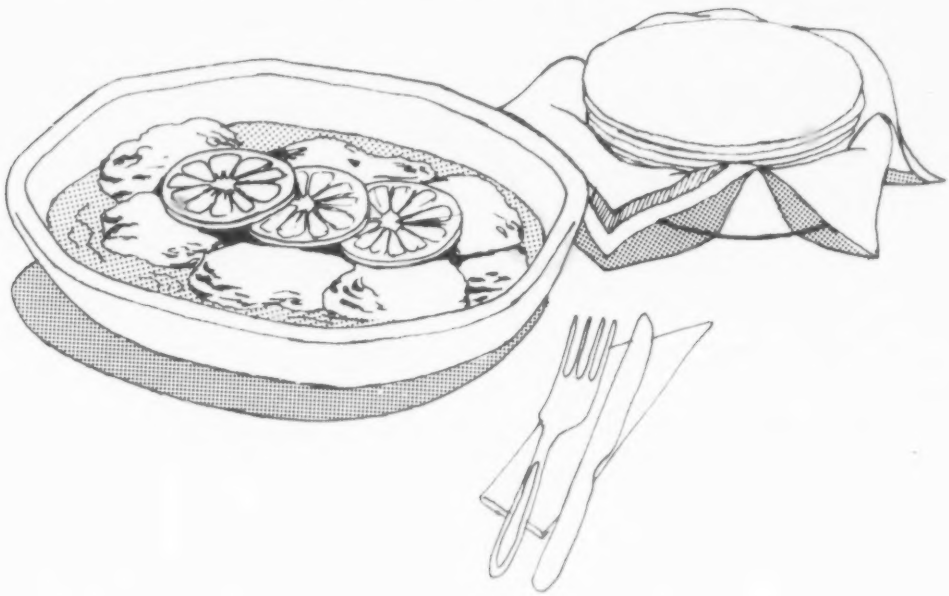
Cueza el pescado en agua con sal, ajo y cebolla, debe hervir solamente 5 ó 7 minutos para que no se desbarate porque es muy suave.
Cuando esté tibio, separe la cabeza, quite los pedazos de carne que tenga, júntelos con el resto del pescado y tire la cabeza.
Aparte, cueza las verduras en poca agua, limpias y partidas en trozos.
Junte el pescado y las verduras con el agua en que se cocieron, ponga sal, cilantro o epazote y déjelos hervir otros 5 minutos.
Sírvalo con tortillas y, si quiere, frijoles.

# Carne de cerdo

La carne de cerdo es muy sabrosa, pertenece al grupo de alimentos que fortalecen el organismo.

Es muy grasosa y debe cocerse muy bien porque puede tener algún parásito; éstos se mueren con el calor.

Vamos a conocer tres formas de prepararla:
cerdo en salsa de pulque
cazuela de puerco
puerco a la naranja



# Cerdo en salsa de pulque

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 3/4 de kilo de carne de cerdo en trozos
- 1 1/2 tazas de pulque blanco
- 1/2 cucharada de vinagre
- 3 chiles guajillos desvenados y picados
- 1 cebolla partida en trozos pequeños
- 3 dientes de ajo picados
- 2 jitomates pelados y picados
- 1 cucharada de aceite o manteca
- 2 pimientas molidas
- sal al gusto

## Cómo hacerlo

Fría la carne en el aceite o manteca caliente, a fuego suave.
Cuando esté a medio dorar agregue los chiles, ajos y cebollas.
Mueva de vez en cuando hasta que dore la carne.
Ponga los jitomates y deje que se frían bien.
Bañe la carne con el pulque, el vinagre, sal y pimienta.
Tápela y déjela a fuego suave hasta que se cueza la carne y espese la salsa.
Con tortillas calientes sabe delicioso.

Puede completar su comida con una sopa de verduras o una ensalada.
También puede servir frijoles.
Se recomienda para un día de fiesta.

# Cazuela de puerco

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 3/4 de kilo de carne de puerco (costillas y espinazo) en trozos
- 3 cebollas cortadas en tiras
- 4 zanahorias cortadas en cubos
- 1/2 col chica cortada en tiras
- 4 papas medianas cortadas en cubos
- 1/4 de kilo de ejotes cortados en trozos
- 2 pimientas
- 1 hoja de laurel
- 2 ramitas de tomillo
- 1 cucharada de aceite o manteca
- 1 taza de frijoles o garbanzos limpios, remojados y cocidos
- sal al gusto

## Cómo hacerla

Fría la carne en el aceite o manteca, con el fuego fuerte para que se dore pronto.
Agregue agua suficiente para hacer un caldo y cueza la carne 10 minutos.
Ponga las verduras, las hojas de laurel, tomillo, sal y pimienta, tape y deje cocer con fuego suave, hasta que la carne y las verduras estén cocidas.
Vacíe los frijoles o garbanzos, tape y deje hervir por 5 minutos más.
Este platillo es una comida completa, la puede acompañar con tortillas y, si quiere, una fruta.

## Nota

La cebolla es una verdura que en nuestro país sólo se utiliza como condimento, en esta receta se usa como verdura, es muy sabrosa.

# Puerco a la naranja

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 3/4 de kilo de cerdo (maciza o costillas) en trozos
- 3 chiles anchos crudos desvenados y cortados en cuadritos
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas
- 1 pedazo de piloncillo
- 1 diente de ajo grande picado finamente
- 1 cebolla chica partida en trozos
- 1 cucharada de aceite o manteca
- el jugo de 3 naranjas
- sal al gusto

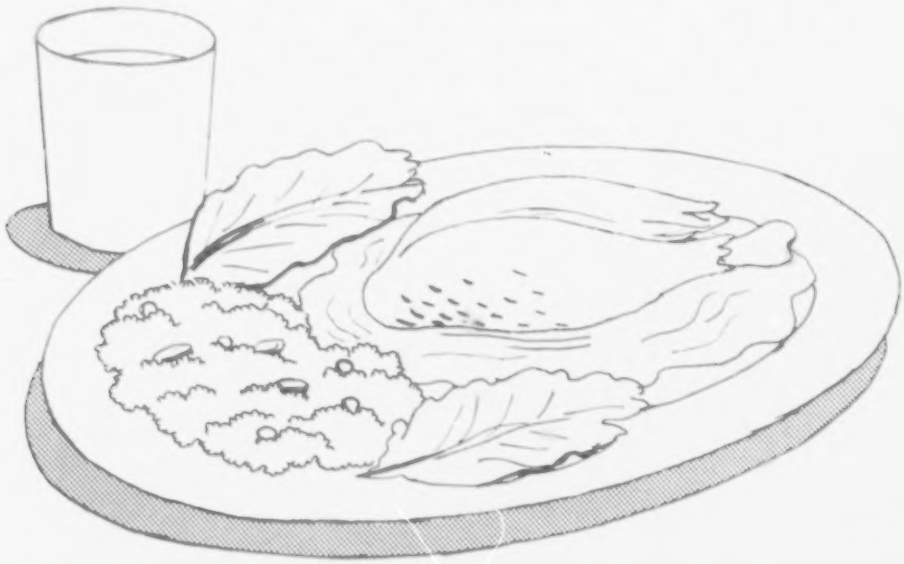
## Cómo hacerlo

Fría la carne en el aceite o manteca a fuego suave. Cuando esté a medio dorar agregue los chiles, el ajo y la cebolla; siga friendo y mueva de vez en cuando.
Cuando la carne esté dorada, ponga el jugo de naranja, sal, pimienta, clavos y piloncillo. Tape y deje cocer a fuego bajo hasta que esté suave.
Una ensalada de nopales frijoles y tortillas completarían muy bien la comida.
Si lo sirve en una fiesta va a quedar muy bien.

# El pollo

La carne de pollo, pertenece al grupo de alimentos que fortalecen y dan proteínas al organismo.

Vamos a conocer tres maneras de prepararlo:
encacahuatado de pollo
pollo de plaza
mixiotes de pollo



# Encacahuatado de pollo

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

| | |
|---|---|
| 6 | piezas de pollo limpio y cocido |
| 3 | chiles anchos desvenados, sin semillas, asados y cocidos |
| 2 | chiles guajillo desvenados, sin semillas, asados y cocidos |
| 3 | jitomates asados |
| 1/2 | cebolla asada |
| 2 | dientes de ajo grandes asados |
| 2 | clavos de olor |
| 4 | pimientas |
| 2 | ramas de tomillo |
| 2 | ramas de mejorana |
| 2 | hojas de laurel |
| 1/2 | taza de cacahuates pelados y tostados |
| 2 | cucharadas de aceite o manteca. |

## Cómo hacerlo

Muela los chiles con el resto de los ingredientes, menos el pollo y el aceite, para formar una pasta.
Fría la pasta en el aceite moviendo hasta que quede chinita, agregue caldo de pollo poco a poco para formar una salsa no muy espesa, ponga sal al gusto y cuézalo por 20 minutos.
Agregue el pollo y deje cocer 10 minutos más.
Sírvalo con arroz preparado con verduras. Si agrega fruta fresca ya tiene una comida completa.
A este guisado le puede cambiar el cacahuate por ajonjolí o nuez y quedará muy sabroso. También puede hacerlo con carne de cerdo.
Este platillo es especial para fiestas.

# Pollo de plaza

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 6 piezas de pollo cocidas
- 12 tortillas chicas
- 3 papas medianas cortadas en cubos
- 3 zanahorias cortadas en cubos
- 1 chayote cortado en cubos
- 6 chiles anchos desvenados y cocidos
- 2 pimientas
- 1/2 cebolla chica asada
- 2 dientes de ajo asados
- 6 cucharadas de aceite o manteca
- sal al gusto
- 6 cucharadas de queso rallado
- 1 cebolla chica cortada en ruedas delgadas

## Cómo hacerlo

Cueza las verduras en poca agua con sal.
Muela los chiles con el ajo, cebolla, sal y pimienta. Fríalos en una cucharada de aceite, agregue caldo de pollo hasta formar una salsa ligera, déjela hervir 5 ó 10 minutos.
Ponga en una cazuela el resto del aceite, cuando esté caliente vaya pasando las piezas de pollo, primero por la salsa y después por el aceite friéndolas rápidamente, escúrralas muy bien, coloque una pieza en cada plato.
Haga lo mismo con las tortillas y póngalas dobladas a la mitad, 2 en cada plato y espolvoréelas con queso.
Sirva en el mismo plato un poco de cada verdura y coloque encima unas rodajas de cebolla.
Este platillo tiene los 3 grupos de alimentos, es una comida completa.
Es mejor si le agrega fruta fresca de la estación, ya sea entera o en agua fresca.

# Mixiotes de pollo

(Para 6 personas)

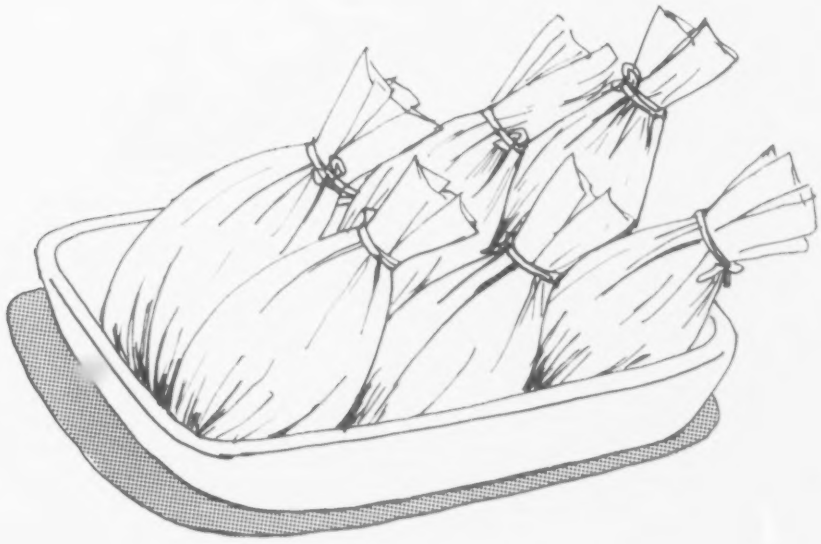
## Qué necesitamos

- 6 piezas de pollo limpias
- 3 chiles anchos desvenados y cocidos en muy poca agua
- 2 chiles mulatos desvenados y cocidos en muy poca agua
- 2 dientes de ajo asados
- 1/2 cebolla chica asada
- 2 clavos de olor
- la punta de una cucharadita de cominos o de orégano
- 2 pimientas
- 1 rajita de canela
- 1/2 taza de vinagre
- 1 cucharada de aceite o manteca
- 6 hojas de mixiotes
- sal al gusto

## Cómo hacerlos

Muela los chiles, ajos, cebolla, canela, clavos, cominos y vinagre.
Fría esta salsa en el aceite 5 minutos, retírela del fuego.
Ponga las piezas de pollo procurando que se unten por todos lados, tape el guiso y déjelo en un lugar fresco 3 ó 4 horas.
Remoje las hojas para mixiote y extiéndalas.
Ponga en el centro una pieza de pollo y salsa.
Amarre las hojas en forma de bolsita con las puntas hacia arriba, sujetándolas con un hilo grueso para que la salsa no se salga.

Cuézalos al vapor un hora igual que los tamales, o hasta que el pollo esté suave.
Estos mixiotes se pueden hacer también con carne de cerdo, conejo, res, chivo, borrego o pescado. Nada más varía el tiempo de cocimiento según lo duro o suave de la carne.
Acompáñelos siempre con una ensalada fresca, frijoles y tortillas.



# Animales del campo

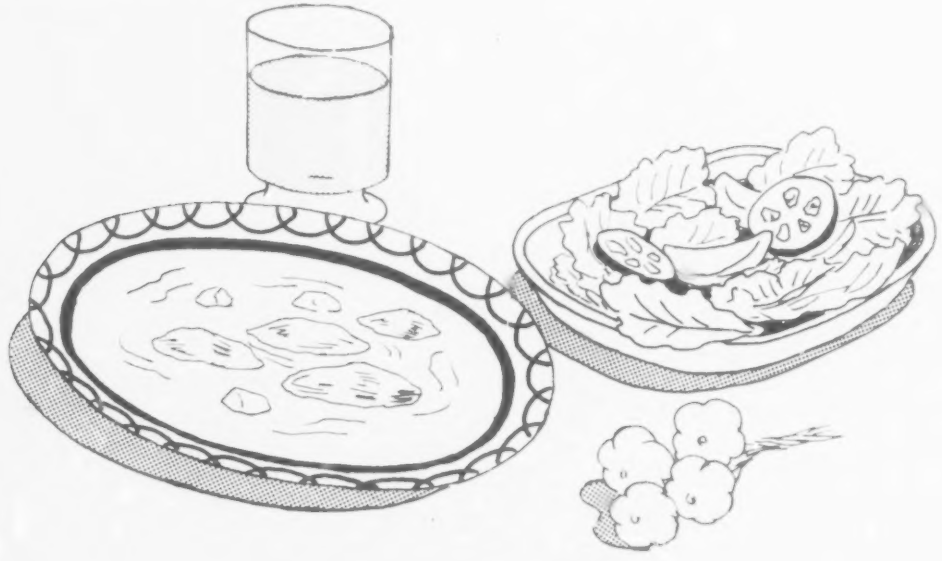
En nuestro país existe una gran variedad de animales comestibles.
Los más conocidos son: la res, el cerdo, el pescado, el pollo, el borrego, el chivo y el conejo.

En ciertas regiones, se comen algunos insectos; en otras, las serpientes, la ranas y también aves.

Los animales del campo pertenecen al grupo de alimentos que fortalecen nuestro organismo ya que son muy nutritivos.

Vamos a conocer cómo podemos preparar una rica comida con ellos:

conejo en chileajo
chivo a las pencas
ancas de rana



# Conejo en chileajo

## Qué necesitamos

1 conejo cortado en raciones
6 chiles pasilla desvenados y cocidos
4 jitomates grandes asados
10 dientes de ajo picados
1/2 cebolla grande cortada en tiras delgadas
1 taza de vinagre
1 taza de agua
3 cucharadas de aceite o manteca
2 pimientas molidas
sal al gusto

## Cómo hacerlo

Ponga la carne en el vinagre, con el agua, la sal, la pimienta, los ajos y la cebolla, durante toda la noche o bien por 2 ó 3 horas. A este preparado se le llama vinagreta.
Escurra la carne y guarde la vinagreta, fría la carne en el aceite o manteca caliente hasta que dore.
Muela los chiles y los jitomates con la vinagreta en que se remojó el conejo.
Ponga la salsa a la carne, agregue sal si es necesario, tápelo y deje cocer hasta que la carne esté suave y la salsa espesa.
Sirva el guisado con una ensalada de lechuga, jitomate y aguacate, o con cualquier verdura fresca.

## Variantes

Este platillo también lo puede hacer con pollo, cerdo o borrego, en cualquier forma le quedará muy sabroso para agasajar a su familia o invitados.

# Chivo a las pencas

## Qué necesitamos

1 chivo pequeño cortado en trozos
8 chiles anchos desvenados y cocidos
2 chiles guajillos o mulatos
4 jitomates asados
2 clavos de olor
2 pimientas
1 punta de cuchara de cominos
2 rajas de canela
2 dientes grandes de ajo asados
1 cebolla chica asada
1/4 de tablilla de chocolate
4 cucharadas de manteca
2 pencas de maguey limpias
sal al gusto

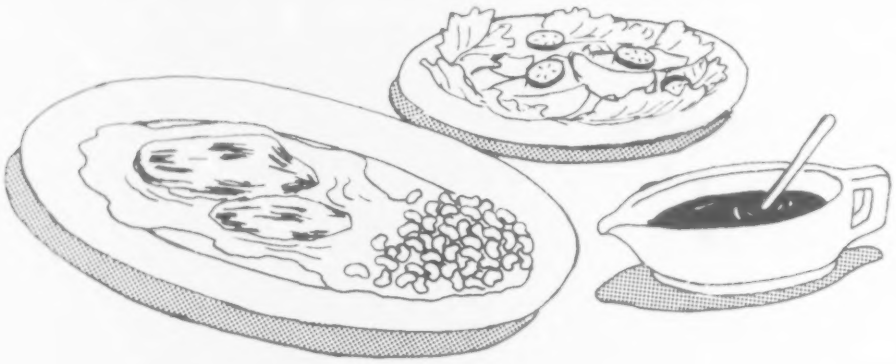
## Cómo hacerlo

Muela todos lo ingredientes menos la manteca, el chivo y las pencas.
Fría esta salsa en la manteca caliente, moviendo constantemente por unos minutos, agregue 3 tazas de agua, tápela y deje hervir 10 minutos.
Espere que se enfríe la salsa, meta los trozos de chivo, tápelo y déjelo en un lugar fresco toda la noche.
Coloque una rejilla de metal en el fondo de una olla en la que quepa el chivo.
Si no tiene la rejilla, puede hacerla colocando dos piedras alargadas una frente a otra en el fondo de la olla y varitas de otate seco o de cualquier árbol encima de ellas, hasta cubrir el fondo.
Ponga agua hasta que cubra ligeramente la rejilla, coloque

una penca de maguey con la parte curva hacia arriba.
Encima vaya colocando los pedazos de carne, báñelos con la salsa en que se remojó.
Cúbralos con otra penca con la parte curva hacia abajo.
Tape la olla con un plato y séllela con masa.
Ponga la olla a fuego regular y deje cocer de 3 1/2 a 4 horas.
Sírvalo caliente con frijoles, tortillas y una ensalada de verdura fresca.

**Variantes**

Este guiso se puede hacer con borrego, conejo, cerdo o armadillo. Se recomienda para fiestas.



# Ancas de rana

## Qué necesitamos

6 ancas de rana
1/2 taza de vinagre
5 dientes de ajo
2 cucharadas de perejil picado
6 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

## Cómo hacerlas

Ponga las ancas limpias a remojar en vinagre una hora, sáquelas y escúrralas muy bien.
Fría los ajos en el aceite a fuego medio, cuando estén dorados macháquelos para que suelten todo su sabor y sáquelos de la cazuela.
Ponga a freír en la cazuela las ancas con la sal 5 ó 6 minutos por cada lado.
No la deje más tiempo porque la carne es muy suave.
Cuando voltee las ancas agregue el perejil y déjelo freír.
Sírvalas calientes con puré de papa y algunas verduras crudas o cocidas.
Elija una sopa de algún cereal y leguminosas y fruta de la estación.

**Complete:**

1. Una de las carnes más nutritivas es la de _____.
2. Haga una lista de los tipos de pescado que se consiguen en su localidad.

_____

**Conteste las siguientes preguntas:**

3. ¿Por qué la carne de cerdo debe cocerse muy bien?

_____

4. Escriba una receta para guisar pollo que se acostumbre preparar en su localidad.

_____

_____

_____

_____

5. Si queremos hacer una cazuela de puerco para 12 personas, ¿cuánta carne necesitamos?

_____

6. ¿Qué animales de campo se comen en su localidad?

_____

7. Anote una receta para preparar alguno de los animales comestibles que existen en su localidad.

_____

_____

_____

_____

# Unidad 5

El huevo

# Unidad 5

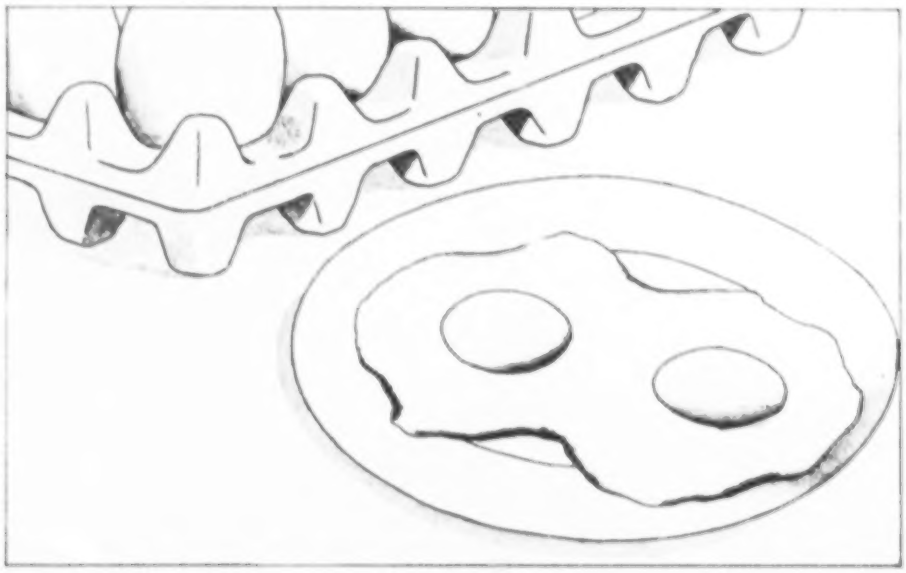
## El huevo

El huevo es uno de los alimentos más nutritivos, pertenece al grupo de alimentos que fortalecen el organismo.

El huevo tiene un sabroso sabor natural por lo que se recomienda usar muy poca sal cuando se guisa.

Se puede comer solo o combinado con otros alimentos.

Vamos a conocer algunas formas de prepararlo:
- huevos estrellados
- huevos tibios o duros
- huevos revueltos
- huevos en cazuela
- huevos con nopales



# Huevos estrellados

## Qué necesitamos

1 cucharada de aceite o manteca
1 huevo
sal

## Cómo hacerlos

Ponga en un sartén o cazuela chica unos granitos de sal fina para que el huevo no se pegue.
Vacíe solamente una cucharadita de aceite o manteca por huevo y póngala a fuego suave.
Cuando esté tibio el aceite, rompa el huevo encima y deje caer la clara, espere unos segundos hasta que empiece a ponerse blanca. Deje caer la yema con cuidado y ponga otros granitos de sal fina encima. Si sólo tiene sal gruesa, muélala en el molcajete seco o dentro de una bolsa de plástico.
Tape el recipiente y espere de 3 a 5 minutos solamente para que cuaje la clara y la yema quede entera encima sin freír. No deje dorar la clara porque sabe fea y se pierden muchas sustancias nutritivas.
Yá está listo para vaciarse y servirse solo o con alguna salsa, sobre una tortilla y encima la salsa, o sobre el arroz.
Cuando coma huevo no coma carne en la misma comida porque los dos contienen **proteínas.**

## Huevos tibios o duros

### Qué necesitamos

1 huevo
sal

### Cómo hacerlos

Ponga en una olla o jarro agua fría con unos granitos de sal, coloque con cuidado el huevo. Póngalo sobre fuego suave y espere a que empiece a hervir.
Sáquelo del agua cuando usted quiera. Recuerde que:
- con un minuto le quedará tierno
- de dos a cuatro minutos le quedará cuajado
- de 10 a 15 minutos le quedará duro

Cómalo tibio con pan o tortillas.
Cómalo duro con un poco de sal, o partido y mezclado con verduras, o bien sobre arroz cocido.

## Huevos revueltos

### Qué necesitamos

1 huevo
1 cucharada de aceite o manteca
sal

### Cómo hacerlos

Vacíe el huevo en un plato, póngale unos granitos de sal fina y bátalo con tenedor o batidor.
Ponga un sartén o cazuela con una cucharadita de aceite o manteca a fuego medio y deje que empiece a calentarse.
Vacíe el huevo y revuélvalo con una cuchara hasta que cuaje. No deje que se dore.

### Variantes

Puede ponerle al huevo antes de freírlo, cebolla,chile y jitomate picados.
Puede servirlo bañado con la salsa que más le guste o revuelto con frijoles.
O bien vaciarlo crudo y revolverlo con cáscaras de papa fritas o cualquier otra verdura cocida como: ejotes, chícharos o papas.

## Huevos en cazuela

### Qué necesitamos

1 huevo
1 cucharada de aceite o manteca
1 tortilla cortada en cuadritos
1 pedazo de cebolla picada
sal al gusto
salsa de la que usted guste: roja, verde o mole
1 cazuelita

### Cómo hacerlos

Fría la tortilla y la cebolla en el aceite o manteca calientes, hasta que la tortilla esté suave y la cebolla transparente.
Bata el huevo con una poca de sal y vacíelo sobre la tortilla, mueva suavemente y déjelo cocer, debe quedar tierno.
Sírvalo en la cazuelita, bañado con la salsa caliente.
Este platillo lo puede servir en el desayuno, comida o cena.
El desayuno se puede completar con fruta y café o té, pan o tortilla.
La comida, con verdura y alguna leguminosa como sopa de habas.
En la cena, con alguna verdura, pan o tortilla.



100

# Huevos con nopales

**(Para 4 personas)**

## Qué necesitamos

- 4 huevos
- 4 nopales tiernos, limpios y cortados en tiras delgadas
- 1/2 cebolla chica picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite o manteca
- sal al gusto

## Cómo hacerlo

Fría en el aceite la cebolla con el ajo y los nopales hasta que los nopales no tengan baba, póngales un poco de sal. Bata los huevos y vacíelos sobre los nopales, mueva suavemente y déjelos cocer, los huevos deben quedar tiernos.
Sírvalos con la salsa caliente que más le guste.

## Variantes

Estos huevos los puede preparar con quelites o quintoniles. Lave las hojas, escúrralas y fríalas con poco aceite o manteca, ajo y cebolla hasta que se marchiten, póngales la sal y el huevo de la misma manera que los nopales.
Sírvalos con la salsa que le guste.

**Complete:**

1. El huevo es más barato que la carne y podemos comerlo más seguido. Los dos alimentos contienen

_____

**Conteste las siguientes preguntas:**

2. ¿Con qué otros alimentos combina el huevo cuando lo prepara?

_____

3. ¿Por qué no conviene ponerle a los huevos demasiada sal y grasa?

_____

4. La gallina de Doña Juana pone un huevo diario, ¿cuántos recoge en dos semanas?

_____

# Unidad 6

Las verduras

# Unidad 6

## Las verduras

Las verduras pertenecen al grupo de alimentos que ayudan a que las funciones del cuerpo se realicen bien. Las sustancias nutritivas que contienen se llaman vitaminas y minerales.
Estos alimentos son necesarios y debemos comerlos junto con otros.

Se recomienda que las verduras se coman crudas y muy bien lavadas.

Es la mejor forma de aprovechar las vitaminas y minerales que contienen y de disfrutar su sabor.

Vamos a conocer diferentes formas de prepararlas:
coliflor rellena de queso
col con longaniza y papas
ensalada fresca
ensalada de verduras cocidas

# Coliflor rellena de queso

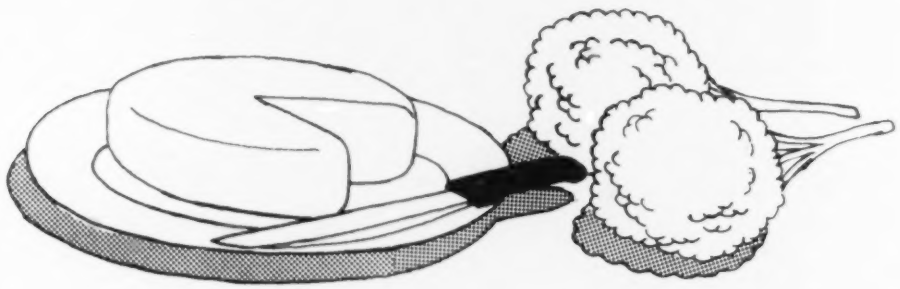
(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

- 1 coliflor limpia y cortada en ramitos
- 3 jitomates limpios
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles pasilla lavados, desvenados y cocidos (la receta puede hacerse sin chile)
- 200 gramos de queso en trozos
- sal al gusto
- 1 cucharada de aceite o manteca

## Cómo hacerla

Cueza la coliflor en agua con poca sal, debe quedar ligeramente dura, escúrrala y déjela enfriar.
Muela el jitomate, los chiles, el ajo y la cebolla, fríalos en el aceite caliente, agregue agua y sal al gusto, tape y deje cocer por 10 minutos.
Meta los trozos de queso entre los ramitos de coliflor, póngalos en la salsa y deje cocer 5 minutos más.
Con una sopa de lenteja, tortillas y fruta es una comida completa.



# Col con longaniza y papas

(Para 6 personas)

**Qué necesitamos**

- 4 papas grandes
- 1 col de 1 kilo aproximadamente
- 1/2 kilo de longaniza
- 1 cebolla chica picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles verdes picados
- 4 cucharadas rasas de manteca
- sal al gusto
- 1/2 litro de agua

**Cómo hacerla**

Lave muy bien las papas, pélelas y pártalas en trozos.
Corte la longaniza en rebanadas gruesas.
Ponga en la lumbre una cazuela con la manteca, cuando esté caliente vacíe la cebolla, las papas, la longaniza y los ajos.
Déjelos freír 10 minutos moviendo con una cuchara de vez en cuando.
No deben dorarse.
Agregue los chiles, el agua y la sal.
Tape la cazuela y deje hervir el guisado hasta que las papas estén casi cocidas.
Ponga la col picada y deje hervir solamente 5 minutos más. Consérvelo tapado hasta la hora de servirlo, la col debe quedar ligeramente dura.
Con una sopa de verduras o con frijoles, tortillas y fruta ya tiene una comida completa.

No tire las cáscaras de las papas, tienen vitaminas y son muy sabrosas. En el recetario encontrará cómo guisarlas.

# Ensalada fresca

(Para 6 personas)

## Qué necesitamos

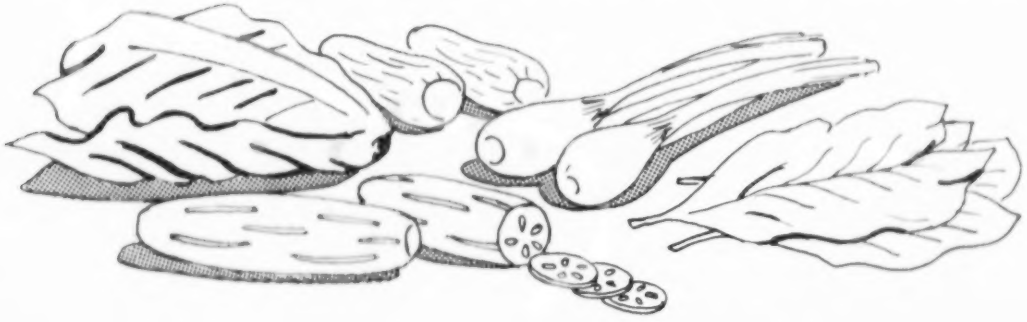
1 lechuga limpia partida en trozos grandes
1 pepino en rebanadas delgadas
2 calabacitas tiernas crudas, en rebanadas muy delgadas
1 manojo de berros
1 cebolla chica en rebanadas muy delgadas

## Cómo hacerla

Ponga las rebanadas de cebolla en agua limpia 10 minutos para quitarles el sabor fuerte y escúrralas.
Vacíe todas las verduras en un recipiente hondo, báñelas con el aderezo que se recomienda; mueva las verduras con 2 cucharas en diferentes direcciones para que se reparta bien el sabor del aderezo.

## Variantes

Para esta ensalada usted puede poner o cambiar cualquier verdura a su gusto. Por ejemplo: rebanadas de aguacate, de jitomate, de col rebanada muy delgadita, rabanitos, hojas frescas de rábanos picadas, o espinacas picadas.



## Ensalada de verduras cocidas

(Para 6 personas)

### Qué necesitamos

2 papas cocidas peladas y partidas en cubos
1 taza de chícharos cocidos
3 zanahorias cocidas y partidas en cubos
1 chayote cocido y partido en cubos o habas verdes cocidas o ejotes cocidos y partidos

### Cómo hacerla

Ponga todas las verduras en un recipiente y báñelas con el aderezo.

### Aderezo

### Qué necesitamos

5 cucharadas de aceite
5 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de cebolla picada muy fina
1 cucharadita de orégano
sal al gusto

### Cómo hacerlo

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente pequeño, vacíelo sobre las verduras y revuelva bien.

### Variantes

A las ensaladas de verduras crudas o cocidas usted puede

agregarles uno o más de los siguientes ingredientes:

huevos duros rebanados
pedazos de pollo cocido
pedazos de pescado cocido
pedazos de queso
arroz cocido
garbanzos cocidos
frijoles cocidos sin caldo

En los aderezos usted puede variar el sabor con yerbas aromáticas picadas de las que encuentre en su localidad; por ejemplo, cilantro, perejil, yerbabuena, epazote, hojas de yerbasanta o aguacate.

## Aderezo para ensaladas

### Qué necesitamos

1 diente de ajo
4 cucharadas de aceite
4 cucharadas de vinagre o
3 cucharadas de jugo de limón
sal y pimienta al gusto

### Cómo hacerlo

Machaque el ajo y mézclelo con los demás ingredientes, vacíelo sobre la ensalada.

### Variantes

Puede agregar perejil picado finamente, 1 huevo duro picado, algún chile fresco picado al gusto, 1/2 cucharadita de orégano o 1 cucharada de ajonjolí dorado.

**Complete:**

1. Las sustancias nutritivas que nos dan las verduras son: vitaminas y _____.

2. No deben tirarse las cáscaras de las papas porque contienen _____.

3. Haga una lista de las verduras que hay en su localidad.

_____

_____

**Conteste las siguientes preguntas:**

4. ¿Por qué es importante lavar bien las verduras?

_____

5. ¿En qué otra forma prepara las verduras para su familia? anote una receta.

_____

_____

6. Si la longaniza que necesitamos para el guiso con col, cuesta $400.00, ¿cuánto costará medio kilo?

_____

# Unidad 7

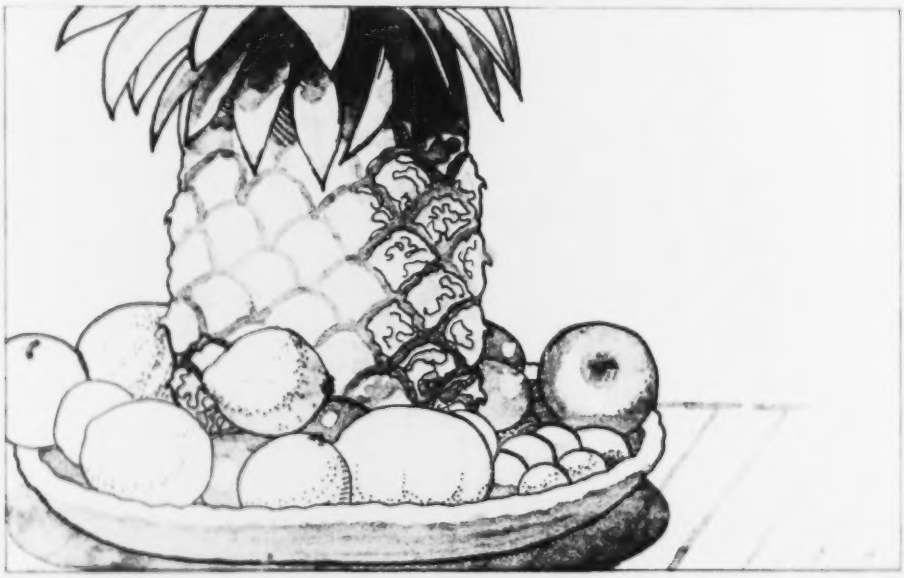
Las frutas

# Unidad 7

## Las frutas

Las frutas pertenecen al grupo de alimentos que ayudan a que se realicen las funciones de nuestro cuerpo. Las sustancias nutritivas que contienen se llaman vitaminas y minerales.
Con las frutas podemos preparar aguas de diferentes sabores, como:

- agua de limón
- agua de naranja
- agua de melón
- agua de mango
- agua de guayaba



# Aguas frescas de frutas

## De limón

### Qué necesitamos

1 litro de agua
3 ó 4 cucharadas soperas de azúcar
5 ó 6 limones

### Cómo hacerla

Endulce el agua con el azúcar; corte y quite las semillas a los limones, exprímalos sobre el agua y vuelva a mover.

## De naranja

### Qué necesitamos

1 litro de agua
3 ó 4 cucharadas soperas de azúcar
3 ó 4 naranjas

### Cómo hacerla

Endulce el agua con el azúcar; corte y quite las semillas a las naranjas, exprímalas sobre el agua y vuelva a mover.

## De melón

### Qué necesitamos

1 litro de agua
3 ó 4 cucharadas soperas de azúcar
1/2 melón pelado y sin semillas

### Cómo hacerla

Endulce el agua con el azúcar, licue, machaque o muela el melón y mézclelo con el agua.

## De mango

### Qué necesitamos

1 litro de agua
3 ó 4 cucharadas soperas de azúcar
2 ó 3 mangos

### Cómo hacerla

Endulce el agua con el azúcar, pele los mangos, quíteles con un cuchillo la pulpa, macháquela o licúela y revuélvala con el agua.

## De guayaba

### Qué necesitamos

1 litro de agua
3 ó 4 cucharadas soperas de azúcar
4 ó 5 guayabas maduras

### Cómo hacerla

Endulce el agua con el azúcar.
Lave y seque las guayabas. Corte las cabecitas de cada una.
Machaque o muela las guayabas, revuélvalas con el agua y cuélela.

Las aguas frescas son otra forma de comer frutas. Prepárelas y sírvalas lo más pronto posible para que no pierdan su valor nutritivo.

**Complete:**

1. Los refrescos son caros y no alimentan, es mejor tomar aguas de _____.
2. Como las verduras, las frutas contienen _____ y _____.
3. Haga una lista de las frutas que hay en su localidad.

_____

_____

4. Anote otras frutas con las que se pueda preparar agua.

_____

_____

**Responda:**

5. Para preparar dos litros de agua de melón, ¿cuánta fruta se necesita?

_____

6. De las recetas del manual, ¿cuáles podría preparar para su alimentación de una semana?
   Anótelas en el siguiente cuadro.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

# Glosario

Aderezo: Condimento con el que se da sazón a la comida.

Cereales: Plantas cuyas semillas sirven para la alimentación del hombre (trigo, maíz, centeno, etc.)

Energía: Facultad que tiene el hombre para producir trabajo.

Leguminosas: Frutos o semillas que crecen en vainas como el frijol, garbanzo y lentejas.

Minerales: Sustancias nutritivas que contienen las frutas y las verduras.

Nutrición: Estudia los nutrimentos que contienen los alimentos.

Nutrimentos: Sustancias nutritivas que contienen los alimentos, como proteínas, vitaminas y minerales.

Parásito: Animal que vive o depende de otro animal o ser humano.

Proteínas: Sustancias nutritivas que contiene el grupo de alimentos que fortalece los músculos de nuestro cuerpo.

Vitaminas: Sustancias nutritivas que se encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos, sirven para mantener el buen funcionamiento del organismo.

# Bibliografía

**Recetario mexicano del maíz.**
Museo de Culturas Populares.

**Recetas para la dieta idónea**
Instituto Nacional de la Nutrición "Dr. Salvador Zubirán".

**Valor nutritivo de los alimentos**
Paty Fisher T. Arnold Bender.

**Nutrición humana**
Benjamín T. Burton

**Extienda los alimentos para proteger su salario y mejorar su alimentación.**
División de Nutrición de Comunidades.
Instituto Nacional de la Nutrición "Dr. Salvador Zubirán".

Gracias por participar con nosotros.
Esperamos que este manual le sea útil en su vida diaria.
Recuerde que puede usar los alimentos que haya en el lugar donde vive.